DIN CUPRINSUL LUCRĂRII:

- Vegetarienii și longevitatea
- Cu ce începem?... Și cu ce sfîrșim ?
- Sarea și oțetul, cele mai bune conservante
- ... dar și bulionul
- Murături, bulion, paste, conserve în bulion, salate în ulei
- În control prin cămară

1969

Lei 5

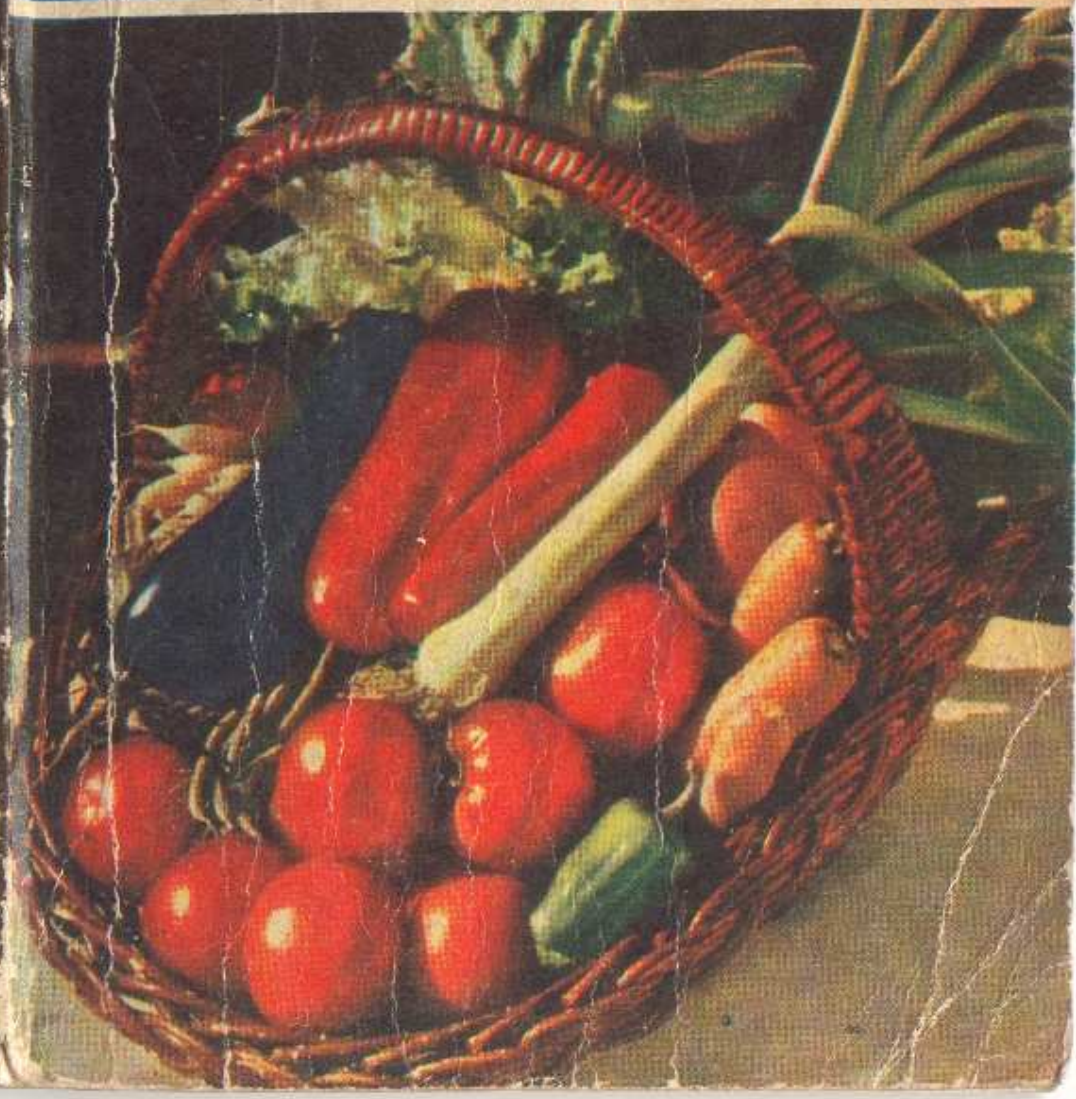
3

Îmi reușesc toate conservele de legume

CALEIDOSCOP

9367

Îmi reușesc toate conservele de legume



61
T

PRACTIC!
INSTRUCTIV!
EDUCATIV!

CALEIDOSCOP

936 T

Biblioteca Comunală
BILCA
Jud. Suceava

Prezintă soluții practice și răspunde la cele mai diferite probleme pe care le întîmpinăm zilnic în preocupările noastre pentru îmbunătățirea și înfrumusețarea vieții.

Redactor: DUMITRESCU VALERIU

Tehnoredactor: TOMA ALEXANDRESCU
Coperta: BRAUN RADU

Dat la cules 21.08.1969. Bun de tipar 19.10.1969. Apărut 1969. Hîrtie tipar înalt A de 80 g/m², ft. 32/54×84. Coli editoriale 4,70. Coli de tipar 4,750 A. 18267. C.Z. pentru bibliotecile mari 613. C.Z. pentru bibliotecile mici 613.

9367

Scrieți-ne pe adresa:

EDITURA AGROSILVICĂ,
pentru colecția **„CALEIDOSCOP"**
București, Bd. Republicii 17, Sectorul 4

Ecaterina Teișanu

Îmi reușesc toate conservele de legume

Legumele și longevitatea

Este bine cunoscut faptul că legumele sînt un adevărat izvor de sănătate. Conținutul lor bogat în vitamine și substanțe minerale le fac indispensabile organismului omenesc. Din această cauză, foarte mulți oameni sînt vegetarieni, consumă exclusiv legume, fructe, produse lactate și ouă. S-ar părea că dreptatea e de partea lor, întrucît ei se bucură de o longevitate deosebită.

Care este explicația ?

Mai întîi faptul că, alături de fructe, legumele conțin foarte multă apă, fără de care corpul omenesc n-ar putea trăi. Apoi proteine, care, deși sînt în cantități mici, conțin o serie de aminoacizi foarte folositori organismului. Mai bogate în proteine sînt mazărea și fasolea uscată, cartofii, varza, ceapa, usturoiul de iarnă.

De asemenea, legumele conțin hidrați de carbon (glucide) și grăsimi (lipide) care ajută la înlocuirea energiei consumate de om în decursul activității sale zilnice. Morcovii, sfecla roșie, cartofii, ceapa sînt bogate în glucide, iar semințele plantelor, de exemplu semințele de floarea-soarelui sau de dovleac, sînt mai bogate în lipide.

Oamenii de știință au constatat că legumele conțin toate vitaminele importante, în afară de vitamina D. Ele se impun în primul rînd prin faptul că sînt un prețios izvor de vitamina C, mai ales dacă ținem seama că toate celelalte produse alimentare nu pot acoperi — în cantitățile în care se consumă de obicei — decît cel mult 10—15% din necesarul zilnic al unui om sănătos.

După cum se știe, *vitamina C* este o vitamină antiscorbutică, care ia parte la creșterea, dezintoxicarea și refacerea celulelor vii. Lipsa îndelungată de verdețuri, legume și fructe din hrană, duce în cele din urmă la îmbolnăvirea organismului, la slăbirea lui. Legumele cele mai bogate în vitamina C sînt mai ales ardeii dulci roșii, roșiile, hreanul, varza, guliile, spanacul, legumele-verdețuri (pătrunjelul, mărarul, tarhonul etc.).

Dacă se respectă condiţiile necesare, vitamina C se păstrează în conserve, în proporţie de 70—75% faţă de cantitatea iniţială.

Hrana unui om matur, în 24 ore, trebuie să conţină cel puţin 50 mg vitamina C. La muncă grea, sînt necesare 75—100 mg pe zi.

Legumele (împreună cu fructele) reprezintă cea mai importantă sursă de provitamina A (caroten), care în organismul nostru se transformă în **vitamina A.** Lipsa ei din hrană duce la încetinirea creşterii organismului şi a dinţilor, la îmbolnăvirea ochilor, la scăderea rezistenţei corpului faţă de boli. Legumele care conţin în cantităţi apreciabile provitamina A sînt: morcovii, roşiile, sfecla roşie, dovlecelul ş.a.

Să reţinem că vitamina A se dizolvă uşor în grăsimi, rezistă bine la fierbere în lipsa aerului, nu scade prea mult în timpul păstrării şi conservării legumelor şi nici la murarea şi sterilizarea lor.

Vitaminele din grupa B sînt numeroase şi se găsesc în general în mazăre, fasole verde, roşii, varză, cartofi ş.a.

Lipsa lor din organism provoacă o boală gravă numită *beri-beri.*

Vitamina E se găseşte în salată, varză şi alte frunze de legume, dar mai ales în embrionul (colţul) seminţelor de cereale (şi în nuci). Este vitamina cea mai stabilă la căldură, suportînd o temperatură de 200°C.

Vitamina K (antihemoragică) asigură coagularea normală a sîngelui. Se găseşte în varza albă, conopidă, spanac, morcovi, dovleac, urzici, precum şi în seminţele de pătlăgele roşii. Cantităţi mai mici se găsesc în sfeclă şi cartofi.

Vitamina PP este antipelagroasă. E solubilă în apă şi rezistentă la încălzire. Se găseşte în legume, cartofi, morcovi, conopidă, spanac, pătlăgele roşii etc. (proaspete şi uscate).

Legumele conţin de asemenea foarte multe substanţe minerale. Pentru organismul omenesc au o importanţă deosebit de mare *calciul, fosforul, fierul.*

Calciul este necesar pentru formarea şi întărirea oaselor ; el intră în compoziţia sîngelui şi ajută la funcţionarea normală a inimii. Se găseşte concentrat în frunze, păstăi, varză verde, frunzele de ţelină, ceapa verde, păpădia, lăptuca, pătrunjelul, conopida, fasolea şi mazărea verde.

Fosforul se găseşte în masa creierului, în oase şi sînge. Dintre legumele mai bogate în fosfor reţinem : mazărea verde, morcovii, ceapa, usturoiul.

Fierul se găseşte de asemenea în sînge, iar lipsa lui din organism duce la anemie. Un conţinut mai mare de fier au legumele frunze (urzicile, păpădia, pătrunjelul, spanacul, varza de Bruxelles, varza verde etc.), dar şi mazărea verde.

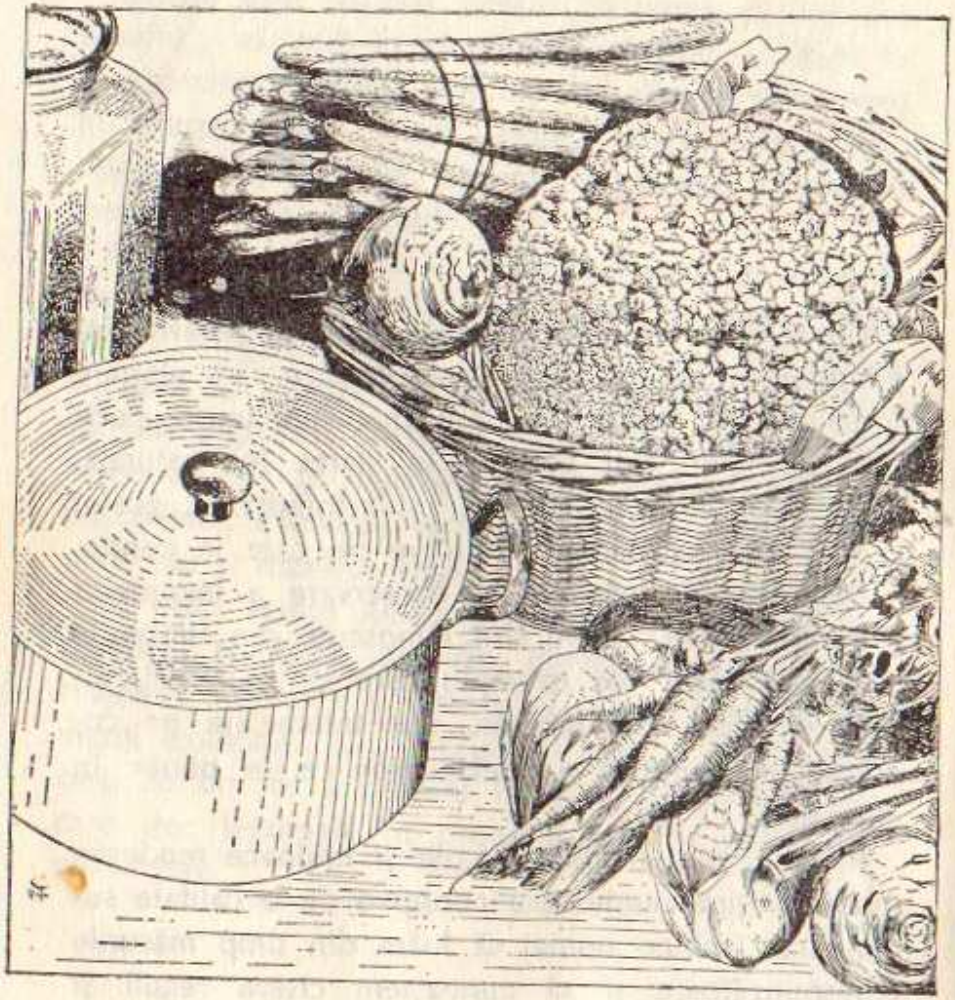
Pe lîngă aceste substanţe minerale, legumele mai conţin : celuloză, pectine, uleiuri eterice, esenţe aromate, substanţe amare, acizi organici, tanin, pigmenţi (coloranţi) ş.a., precum şi o serie de fermenţi care au un rol important în toate prefacerile prin care trec legumele în procesul lor de păstrare şi conservare.

Ce este conservarea?

Conservarea nu este altceva decît prepararea legumelor în aşa fel încît să-şi păstreze fără alterare însuşirile lor fireşti un timp mai îndelungat decît în cazul cînd sînt păstrate în starea lor naturală, adică să-şi păstreze cît mai mult înfăţişarea, gustul şi mai ales substanţele nutritive pe care le conţin.

Metodele de păstrare şi conservare a legumelor sînt numeroase. Unele sînt cunoscute din timpurile cele mai vechi (de exemplu uscarea, murarea), altele, de dată mai recentă, sînt întemeiate pe cunoaşterea ştiinţifică a prefacerilor ce se petrec în alimente.

În casă, prin metode simple şi mijloace modeste, putem obţine numeroase conserve de o calitate superioară. Trebuie numai să luăm din timp măsurile corespunzătoare şi să cunoaştem cîteva reguli şi principii de bază.



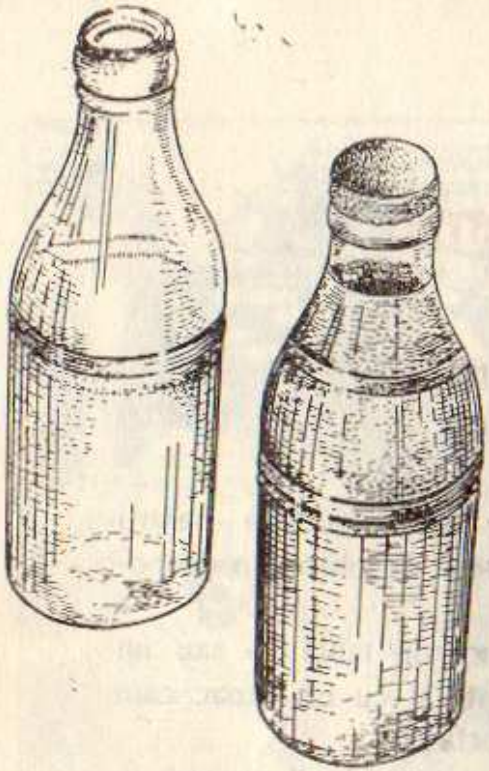
Cu ce începem?...

Cele necesare pentru pregătirea conservelor

Cea mai mare parte din cele necesare pentru prepararea conservelor se găsesc de obicei în gospodărie :

— o oală mare, un căzănel de tablă — sau un cazan cu cotlon bine cositorite şi cu un capac care să asigure o acoperire perfectă ;

— borcane de sticlă sau sticle. În borcane nu se conservă decît legumele care pătrund greu pe gîtul sticlelor ; sticlele pot fi de 1 l sau mai mici şi sînt indicate pentru conservarea bulionului, a sucurilor, a roşiilor tăiate în felii, a mazării etc. ; foarte indicate pentru conserve sînt sticlele cu gîtul mai larg, cum sînt sticlele pentru lapte. Se mai pot folosi borcane cu capace de sticlă şi inele de cauciuc. Borcanele şi sticlele trebuie să aibă marginile



netede, bine şlefuite, să nu prezinte nici cea mai mică ştirbitură.

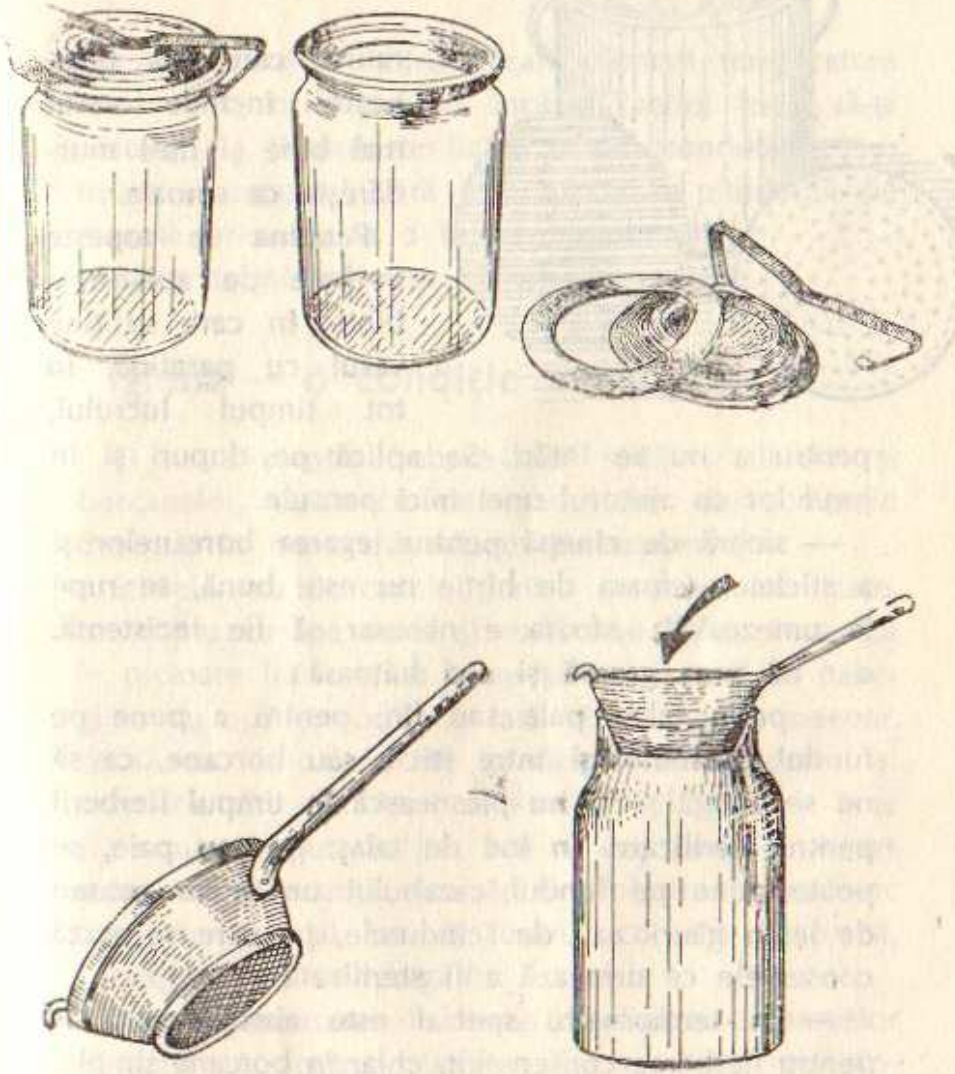
— o sită pentru scurs legumele sau o strecurătoare mai mare ;

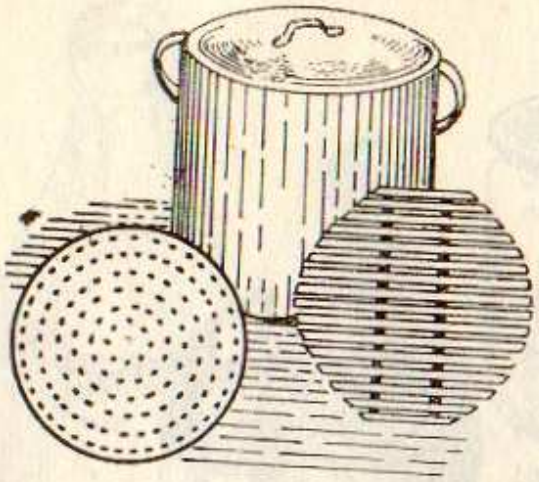
— o pîlnie care se poate face dintr-o strecurătoare stricată, îndepărtînd sita. Cu o astfel de pîlnie se pot umple uşor borcanele cu bulion etc., fără a le mînji ;

— intestine sau vezici de vită, uscate, pentru astuparea borcanelor sau a sticlelor. În lipsa lor se pot folosi dopuri de plută negăunoase, lungi de 3 cm, sau hîrtie celofan.

Celofanul, de bună calitate, gros, anume pentru borcanele de fiert, se leagă cu sfoară, aşa cum vom arăta mai departe (p. 33).

— smoala este necesară numai dacă se folosesc dopuri de plută. În locul smoalei putem folosi pa-





rafina, care nu plesneşte, închide vasul mai bine şi nu-l murdăreşte ca smoala.

Parafina se topeşte în baie de apă fierbinte, în care se ţine vasul cu parafină, în tot timpul lucrului, pentru a nu se întări. Se aplică pe dopuri şi în jurul lor cu ajutorul unei mici pensule.

— sfoară de cînepă pentru legarea borcanelor şi a sticlelor (sfoara de hîrtie nu este bună, se rupe la umezeală) ; sfoara e necesar să fie rezistentă, dar nu prea groasă şi nici bătoasă ;

— puţin talaş, paie sau fîn, pentru a pune pe fundul cazanului şi între sticle sau borcane, ca să nu se atingă şi să nu plesnească în timpul fierberii pentru sterilizare. În loc de talaş, fîn sau paie, se poate pune pe fundul cazanului un grătar rotund de lemn găurit sau de scîndurele, pe care se aşază conservele ce urmează a fi sterilizate ;

— un termometru special este absolut necesar pentru fierberea conservelor, chiar în borcane simple.

Azi se cunoaşte pentru fiecare aliment temperatura maximă la care trebuie încălzit, astfel încît să-şi păstreze în timpul sterilizării toate proprietăţile nutritive şi aspectul, fără a fi expus la pierderile pe care le pricinuieşte o fierbere prelungită.

Acest termometru se găseşte în comerţ.

Igiena — o condiţie a reuşitei

O mare atenţie trebuie dată spălării sticlelor şi borcanelor, deoarece de gradul lor de curăţenie depinde în mare măsură reuşita conservelor.

Sticlele sau borcanele pentru conserve sterilizate, se umplu cu apă caldă şi sodă (sau leşie). Se aşază în picioare într-un vas mare şi se acoperă în întregime cu apă şi sodă. Se lasă să stea peste noapte, ca să se înmoaie şi să se desprindă tot praful şi murdăria din ele. Apoi se spală, se limpezesc bine şi se pun cu gura în jos, într-un coş sau într-un vas mare, să se scurgă. Înainte de folosire se opăresc bine, în special pe dinăuntru, cu apă clocotită. (Atenţie să nu se spargă !)

Pentru prepararea în bune condiţii a conservelor de casă şi pentru păstrarea lor un timp mai în-

delungat, este necesar ca tot ce vine în atingere cu produsele de conservat, să fie de o curăţenie desăvîrşită. Masa şi fundurile de lemn pe care se taie, trebuie frecate bine cu săpun, sodă sau leşie, apoi opărite.

Tot aşa se procedează cu vasele şi uneltele care se întrebuinţează. De asemenea, mîinile trebuie să fie tot atît de curate ca atunci cînd se îngrijeşte o rană şi anume: unghiile să fie tăiate scurt şi bine curăţate, mîinile bine spălate înainte de lucru, cu mult săpun şi uscate cu un şervet curat, neîntrebuinţat. Şervetele şi cîrpele care se folosesc în timpul pregătirii conservelor, să fie curate, bine spălate, fierte şi, după uscare, călcate. Sarea folosită trebuie să fie albă şi foarte curată, ca nu cumva corpurile străine din ea să pricinuiască alterarea conservelor

Atenţie la materia primă

Alegerea. În limita posibilităţilor, se aleg legume din soiurile cele mai potrivite pentru conservare, indicate la cele mai multe dintre reţetele care ur-

9367

mează. Este necesar ca ele să fie cît mai proaspete, sănătoase, neatinse de brumă. Legumele se culeg pe timp uscat, în coşuri sau lădiţe ; cele trecute, lovite, atacate de dăunători se înlătură. Pentru a evita vestejirea sau stricarea lor, legumele nu se recoltează cu mai mult de 24 ore înainte de prelucrare.

Păstrarea legumelor neprelucrate. După recoltare, legumele încep să sufere procesele de deshidratare şi alterare, procese care se manifestă mai lent sau mai rapid în funcţie de soiul legumelor şi de condiţiile de păstrare.

• Umiditatea în locul de depozitare a legumelor trebuie să fie medie. Uscăciunea aerului grăbeşte deshidratarea, iar umiditatea mare favorizează dezvoltarea microorganismelor care determină alterarea.

• Legumele se păstrează la loc întunecos. Lumina, grăbind procesul de maturare, poate provoca răscoacerea legumelor. De pildă, în cazul gogoşarilor, un asemenea fenomen ar avea ca efect nereuşita conservării.

• Prin păstrarea legumelor la temperaturi scăzute (0—3°) şi cît mai constante se întîrzie cu mult alterarea.

• Legumele trebuie orînduite în straturi subţiri care să permită o bună aerisire a fiecărei legume. Depozitarea în straturi groase provoacă autoîncălzirea legumelor, încingerea lor şi, implicit, alterarea.

Pregătirea legumelor pentru conservare

Spălarea. Este operaţia la care se supun toate legumele înainte de a fi prelucrate. Legumele rădăcinoase se înmoaie în apă, se curăţă cu o măturică sau cu o perie, pentru a se îndepărta pămîntul de pe ele, şi se spală bine în apă curgătoare.

Sortarea. Se face cu scopul de a înlătura toate legumele veştede, atacate de boli, de dăunători etc. Se aleg apoi după mărimea boabelor, în cazul mazării verzi sau, în unele cazuri, după gradul de coacere (la pătlăgele roşii ş.a.).

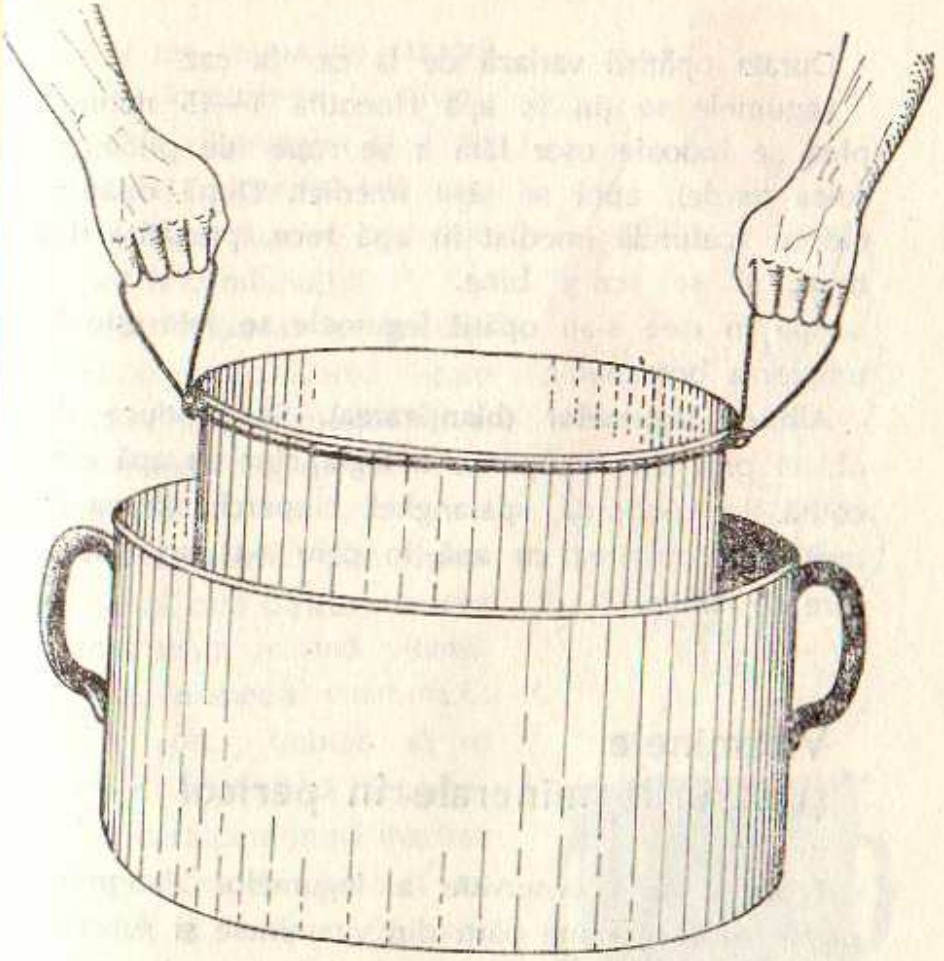
Sortarea se face după spălare, deoarece, prin înlăturarea pămîntului şi a prafului, se observă mai uşor locurile zdrelite şi atacate.

Curăţarea. Se face ca şi pentru gătit. Rădăcinoasele (morcovi, ţelină etc.) se răzuiesc cu cuţitul, apoi se spală din nou şi se zvîntă. La multe legume se înlătură coaja, pieliţa, cotoarele, seminţele, adică toate părţile necomestibile.

Tăierea şi tocarea. Se face de la caz la caz, după cum cere felul produsului ce urmează a fi preparat. O dată cu tăierea lor, legumele se controlează din nou, înlăturîndu-se cele stricate, atacate de boli, necoapte sau prea coapte, care s-au strecurat neobservate la sortare.

Opărirea. Se face pentru a distruge microorganismele de pe suprafaţa legumelor, pentru a înlesni sterilizarea şi pentru a inactiva enzimele care provoacă înnegrirea lor.

În general, opărirea se face înainte de sterilizare şi constă în scufundarea, pentru scurt timp, în apă clocotită — cu sau fără sare —, a produselor ce urmează a fi conservate. Opărirea legumelor se face de obicei cu apă curată în care s-a adăugat 2% sare. Cantităţile mici de legume se pot opări într-o sită, care se scufundă în apă clocotită. Cantităţile mai mari se opăresc aşezînd lagumele în coşuri de răchită albă cojită.



Opărirea trebuie făcută în aşa fel încît să fie uniformă, adică deopotrivă pentru toate legumele din coş.

Durata opăririi variază de la caz la caz.

Legumele se ţin în apă clocotită 1—15 minute, pînă se îndoaie uşor fără a se rupe (de pildă fasolea verde), apoi se scot imediat. După opărire, ele se scufundă imediat în apă rece, pregătită din timp, şi se scurg bine.

Apa în care s-au opărit legumele se foloseşte la umplerea borcanelor.

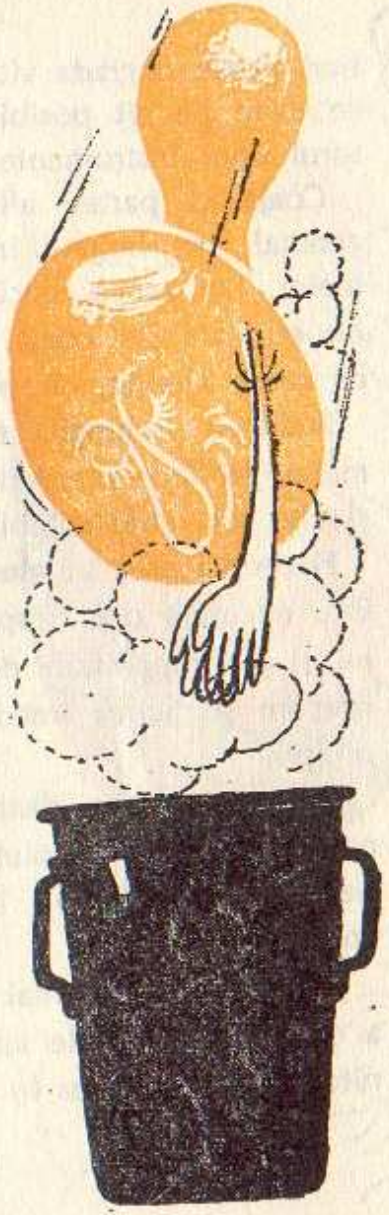
Albirea legumelor (blanşizarea). Se produce de obicei prin simpla opărire a legumelor cu apă clocotită. La conopidă, sparanghel, ciuperci, albirea se face prin opărirea cu apă în care s-a pus puţină sare de lămîie.

Vitaminele şi sărurile minerale în pericol

Procesul de conservare a legumelor determină pierderea unei bune părţi din vitaminele şi substanţele minerale care fac legumele valoroase din punct de vedere nutritiv. Dar pierderile pot fi mai mari sau mai mici, după cum conservarea se face ţinînd

sau nu seama de factorii care contribuie la distrugerea vitaminelor şi a sărurilor minerale. Iată care sînt „duşmanii" şi cum pot fi combătuţi :

- Păstrarea în condiţii necorespunzătoare, care determină veştejirea şi alterarea legumelor. Vezi pagina 18.
- Oxidarea. Este fenomenul care distruge în cea mai mare măsură vitaminele, în special vitamina C. De aceea, trebuie să se evite mărunţirea legumelor, care determină mărirea suprafeţei de contact cu aerul, şi fierberea în vase descoperite.
- Atingerea legumelor cu anumite metale (aramă,



fier) poate degrada vitaminele. De aceea, e bine să se evite pe cît posibil operaţiile efectuate cu ajutorul unor instrumente din aceste metale.

Coaja şi partea aflată imediat sub ea sînt în general mai bogate în vitamine decît restul legumelor. De aceea, dacă este necesar ca leguma să fie curăţată de coajă, operaţia trebuie să se facă cu mare atenţie, cît mai superficial.

Spălarea prelungită sau **păstrarea în apă** a legumelor produce pierderi de vitamine, săruri minerale şi alte substanţe solubile în apă (zaharuri etc.).

Fierberea prea îndelungată devalorizează legumele. Este necesară deci respectarea cu stricteţe a timpului şi a temperaturii de fierbere indicată în reţete, precum şi răcirea imediată a conservelor după sterilizare.

Pentru a evita distrugerea vitaminelor în proporţii mari este absolut obligatoriu ca legumele să fie puse la fiert în apă care clocoteşte, nu în apă rece.

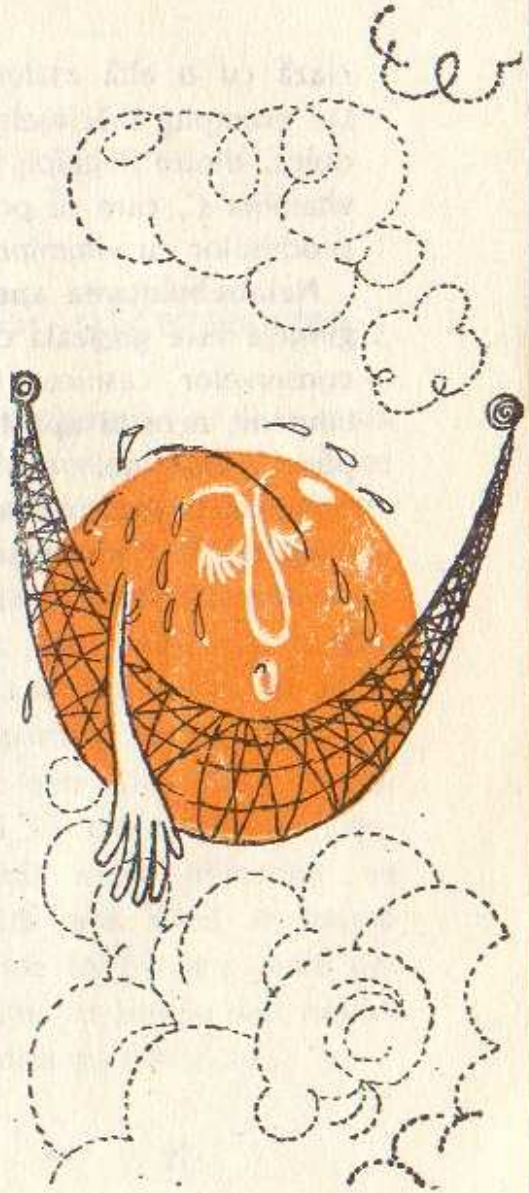
Dar metoda cea mai bună şi mai eficace pentru a evita pierderile de vitamine şi alte substanţe hrănitoare este opărirea *în abur*.

În acest scop, legumele se pot aşeza într-o sită, care se atîrnă într-o oală mare, pe fundul căreia s-a pus apă de circa 4 degete. Oala se acoperă cu un capac şi se pune la fiert. În felul acesta, legumele nu stau în apă, ci se opăresc cu ajutorul aburului ce trece prin ele.

Răcirea legumelor se face imediat după opărire.

Pentru aceasta, de îndată ce se scot din apă fierbinte, ele se scufundă în apă rece. După cîteva minute de răcire, se scurg bine şi se aşază în borcane sau în sticle.

Cantitatea de vitamine din conserve poate fi mărită dacă o materie primă săracă în vitamine se aso-



ciază cu o altă materie primă bogată în vitamine De exemplu, măcieşele, dintre fructe, şi ardeiul roşu dulce, dintre legume, sînt concentrate naturale de vitamina C, care se pot adăuga pentru vitaminizarea produselor cu vitamine puţine.

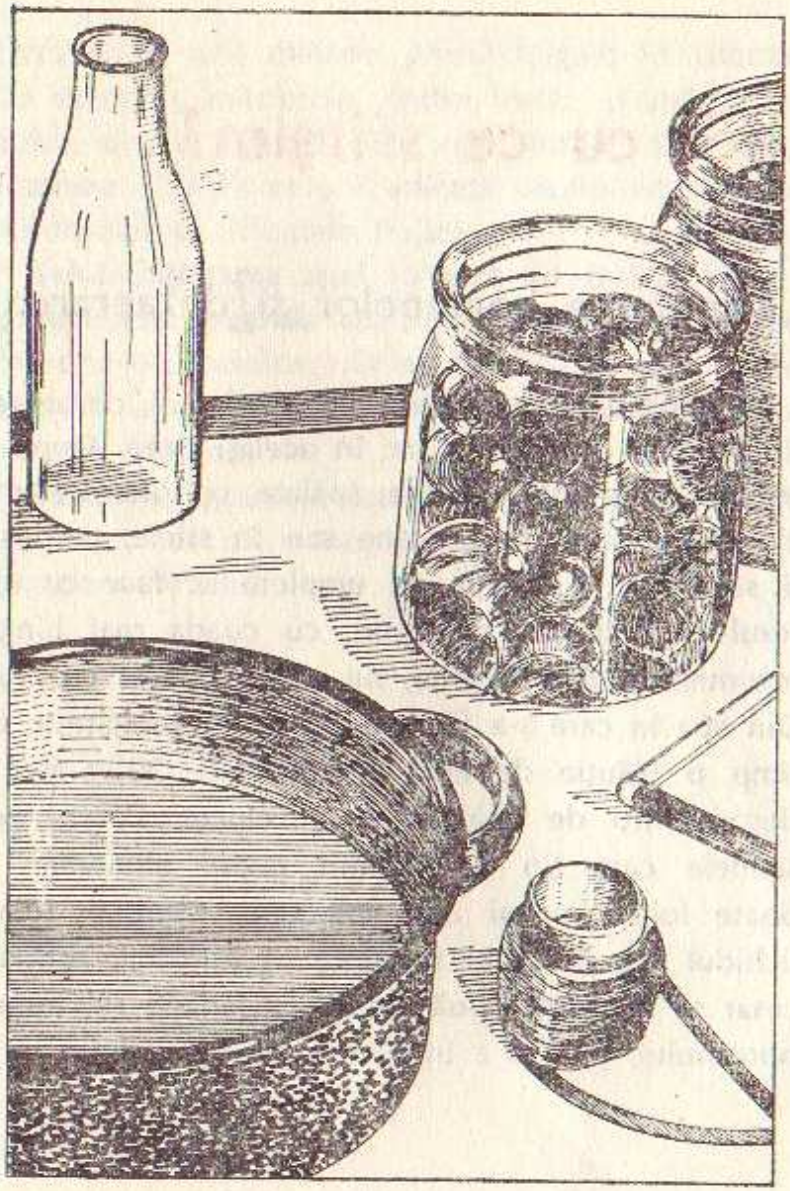
Neîntrebuinţarea apei în care au fost opărite legumele este greşeala cea mai frecventă la pregătirea conservelor casnice. Chiar dacă nu este perfect limpede, această apă trebuie turnată peste legumele puse în borcane.

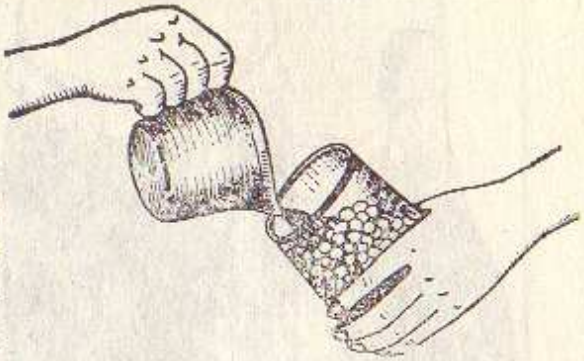
Numai la legumele care nu au nevoie de opărire, umplerea borcanelor se face cu apă fiartă în clocot cu adaos de sare.

....Şi cu ce sfîrşim?

Umplerea borcanelor şi dezaerarea

În gospodărie, umplerea borcanelor şi dezaerarea (înlăturarea aerului) se fac în acelaşi timp. După ce legumele au fost pregătite, spălate, opărite şi scurse, ele se introduc în borcane sau în sticle, pentru a fi sterilizate. Operaţia de umplere se face cu ajutorul unei linguri de lemn, cu coada mai lungă; legumele, o dată opărite, nu se mai apucă cu mîna. Din apa în care s-a făcut opărirea, se pregăteşte din timp o soluţie de apă cu sare (10—20 g pentru fiecare litru de apă) fiartă în clocot. Pentru persoanele care ţin un anumit regim alimentar, se poate folosi numai apă fără sare. Cînd se toarnă lichidul sau bulionul fierbinte în borcane, este necesar să se aşeze două cuţite, cu lamele sub fundul borcanului, pentru a împiedica plesnirea lui.

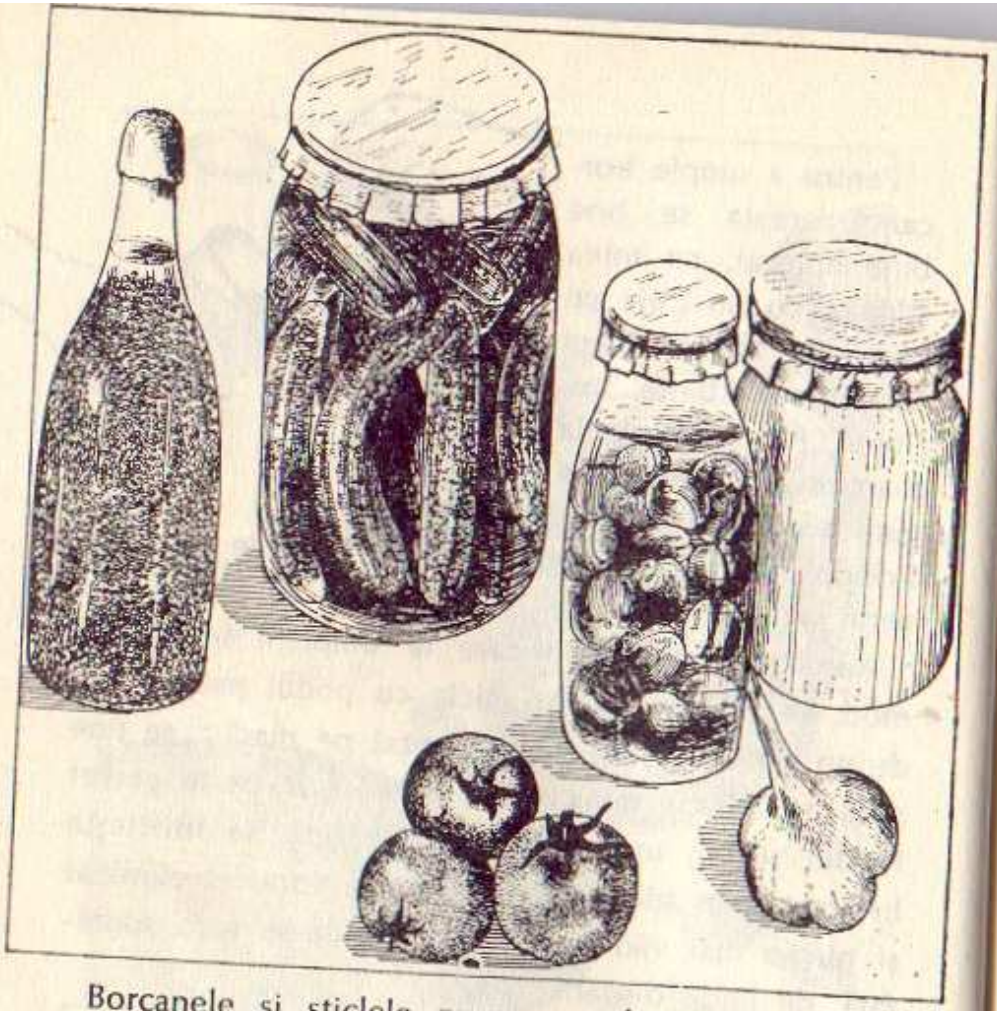




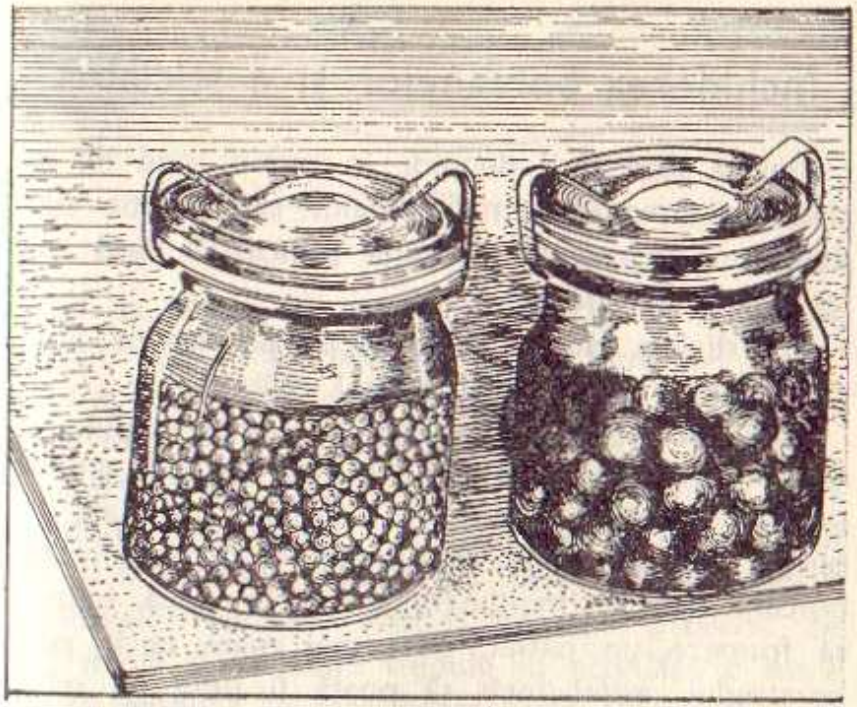
Pentru a umple borcanul, acesta se ţine bine aplecat, cu mîna stîngă ; cu un ibric cu cioc, se toarnă încet saramura fierbinte, bulionul sau oţetul, la marginea aplecată a gurii borcanului ; astfel, lichidul, urcîndu-se treptat în sus, împinge afară tot aerul din borcan.

Aerul din sticle, pe care le umplem în acelaşi mod, se înlătură bătînd sticla cu podul palmei sau de un şervet ud, împăturit, aşezat pe masă ; se ţine gîtul sticlei cu mîna şi se bate uşor peste şervet fundul sticlei, uşor aplecată spre noi. Se învîrteşte în acest timp sticla pînă ce aerul e complet eliminat şi nu se mai văd bule mici urcîndu-se spre suprafaţă, de unde dispar.

Nivelul lichidului trebuie să depăşească cu 2—3 degete nivelul produsului conservat, deoarece în timpul păstrării lichidul scade, iar legumele care rămîn neacoperite se strică.



Borcanele şi sticlele nu se umplu complet pînă la gură, ci se lasă un spaţiu gol de 1—2 cm (la borcane), la sticle umplerea făcîndu-se numai pînă unde începe gîtul. În felul acesta, produsul are loc



să fiarbă în timpul sterilizării, fără să atingă dopul sau celofanul.

Legumele conservate nu trebuie îndesate, pentru ca lichidul să poată fierbe în voie.

Înainte de închiderea borcanelor şi a sticlelor, marginea lor trebuie să fie perfect curată. La nevoie, se şterge cu o cîrpă înmuiată în apă clocotită sau în alcool.

Închiderea borcanelor și a sticlelor

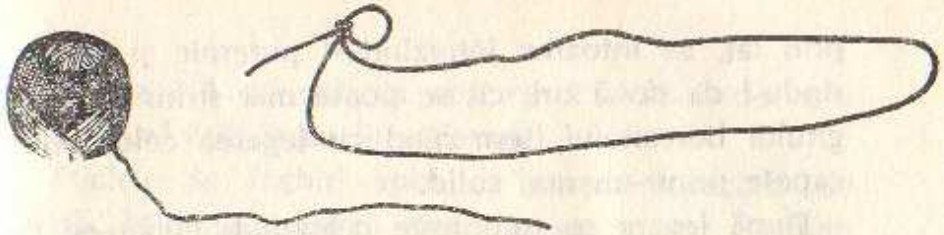
Reușita sterilizării depinde în primul rînd de închiderea ermetică a recipientelor care contin produsele de conservat, condiția principală fiind izolarea completă de aer.

Atît sticlele cît și borcanele se pot astupa ușor, curat și bine cu celofan de bună calitate.

Închiderea cu celofan. Hîrtia celofan trebuie să fie de cea mai bună calitate, mai groasă, anume pentru legarea borcanelor. Celofanul se taie în bucăți — cîte două dreptunghiuri pentru fiecare borcan. Fiecare dreptunghi îndoit în două trebuie să formeze un pătrat, ceva mai mare decît gura borcanului, astfel încît să poată fi ținut cu mîna cînd se leagă cu sfoară.

După ce legumele așezate în borcan au fost acoperite cu zeamă, se curăță gura borcanului și se închide în felul următor: se înmoaie dreptunghiul de celofan, în alcool diluat sau numai în apă, și se întinde pe un fund de lemn, opărit în prealabil.

Se înmoaie și al doilea dreptunghi și se aplică pe cel dintîi, lipindu-se bine între ele. Se înmoaie din nou acest dreptunghi dublat și se îndoaie, for-



mînd un pătrat. Se netezește bine cu mîna, pentru a nu rămîne nici o bășicuță de aer între foi.

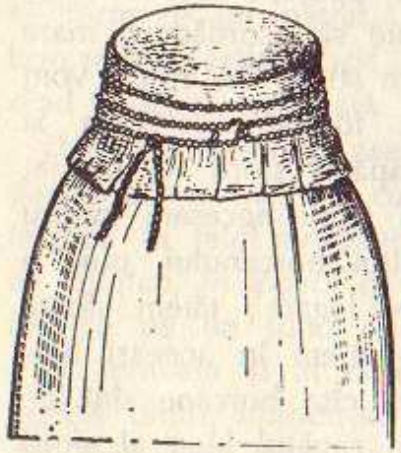
Se aplică celofanul pe gura borcanului, se întinde bine, trăgîndu-l în josul borcanului.

Se ține bine întins și strîns, în timp ce o a doua persoană îl leagă cu sfoară, cît mai strîns în jurul gîtului borcanului. Rețineți că închiderea ermetică a conservelor de casă este o operație deosebit de importantă și ca atare trebuie să acordăm o mare atenție modului în care legăm sticla. De aceea, vom proceda în felul următor: formăm — cam la distanță de 4 degete de capătul sforii — un laț înnodat; măsurăm lungimea sforii necesară pentru a înconjura de două ori gîtul borcanului, plus o lungime de 4 degete pentru legare; tăiem sfoara de pe bobină; măsurăm și tăiem în aceeași lungime, atîtea bucăți de sfoară cîte borcane sînt de legat. Pentru legare, se trece capătul lung al sforii

prin laț, se întoarce întinzîndu-l puternic și înfășurîndu-l de două ori, cît se poate mai strîns în jurul gîtului borcanului, terminînd cu legarea celor două capete printr-un nod solid.

După legare se rotunjește celofanul, tăindu-se de jur-împrejur cam la 2 cm mai jos de sfoară.

Închiderea cu intestine de vită uscate. Borcanele și sticlele cu conserve se pot închide și cu intestine de vită sau vezici uscate. Se controlează intestinele și vezicile să nu aibă găurele. Se taie în bucăți potrivite și se pun la muiat în apă călduță, treptat, pe măsură ce se folosesc; se scot apoi repede, se storc și se așază bine întinse, pe borcane sau pe sticle. Se leagă la fel ca și celofanul, cît mai strîns, încît să nu pătrundă deloc aer înăuntru.



Astuparea sticlelor cu dopuri. Sticlele se astupă cu dopuri de plută cît mai deasă (care să nu fie găunoasă), lungi de 3 cm. Înainte de folosire, dopurile se pun că clocotească

timp de 1/4 de oră, în apă cu 2% sodă de rufe (o lingură rasă la un litru de apă).

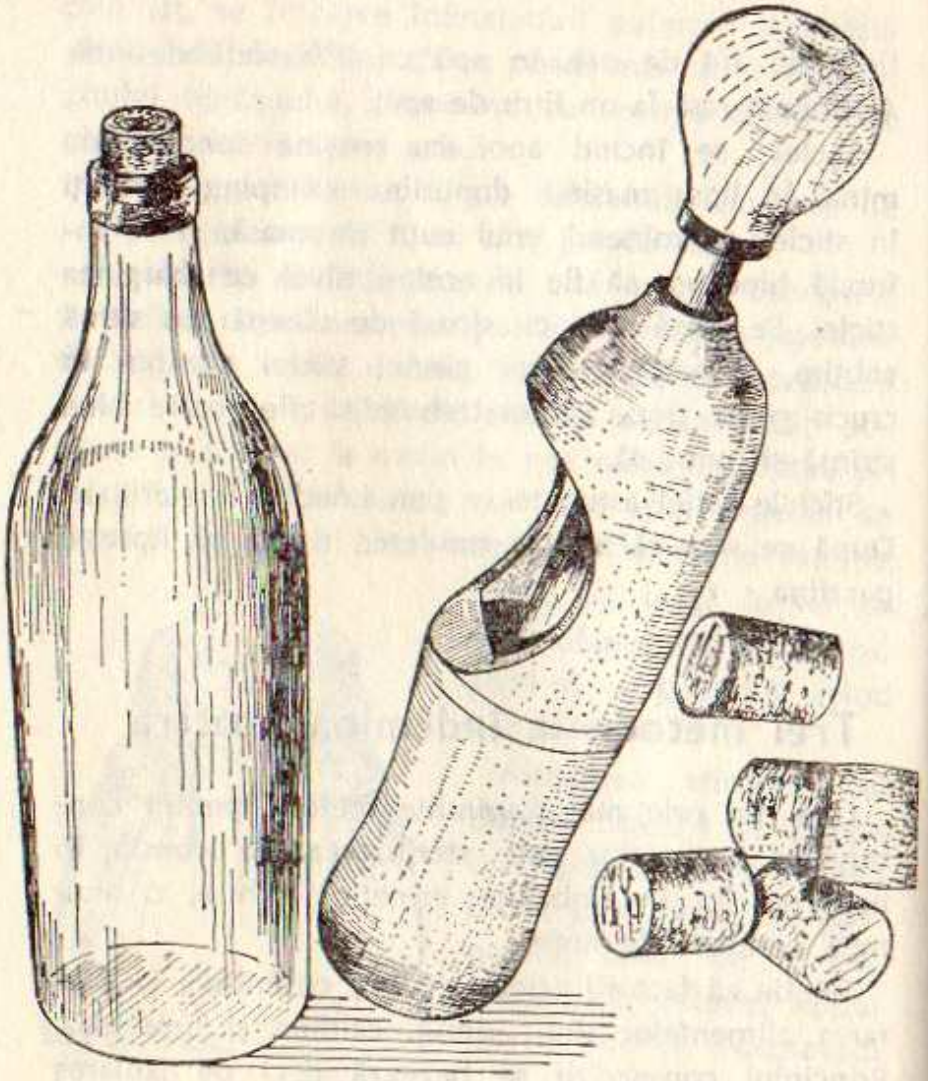
Sticlele se închid apoi cu mașina specială de mînă. În lipsa mașinii, dopurile se împing fierbinți în sticle, cu mînerul unui cuțit de masă, și se înfundă bine, ca să fie la același nivel cu marginea sticlei. Se leagă apoi cu sfoară de cînepă sau sîrmă subțire, trecută în jurul gîtului sticlei și apoi în cruciș peste dop. Sfoara trebuie să fie foarte bine strînsă și înnodată.

Sticlele astfel astupate se pun imediat la sterilizat. După ce s-au răcorit se smolesc, în caz că lipsește parafina.

Trei metode la îndemîna noastră

Una din cele mai răspîndite metode pentru conservarea legumelor este **sterilizarea.** Ea constă în fierberea lor în ambalaje ermetic închise, o anumită perioadă de timp.

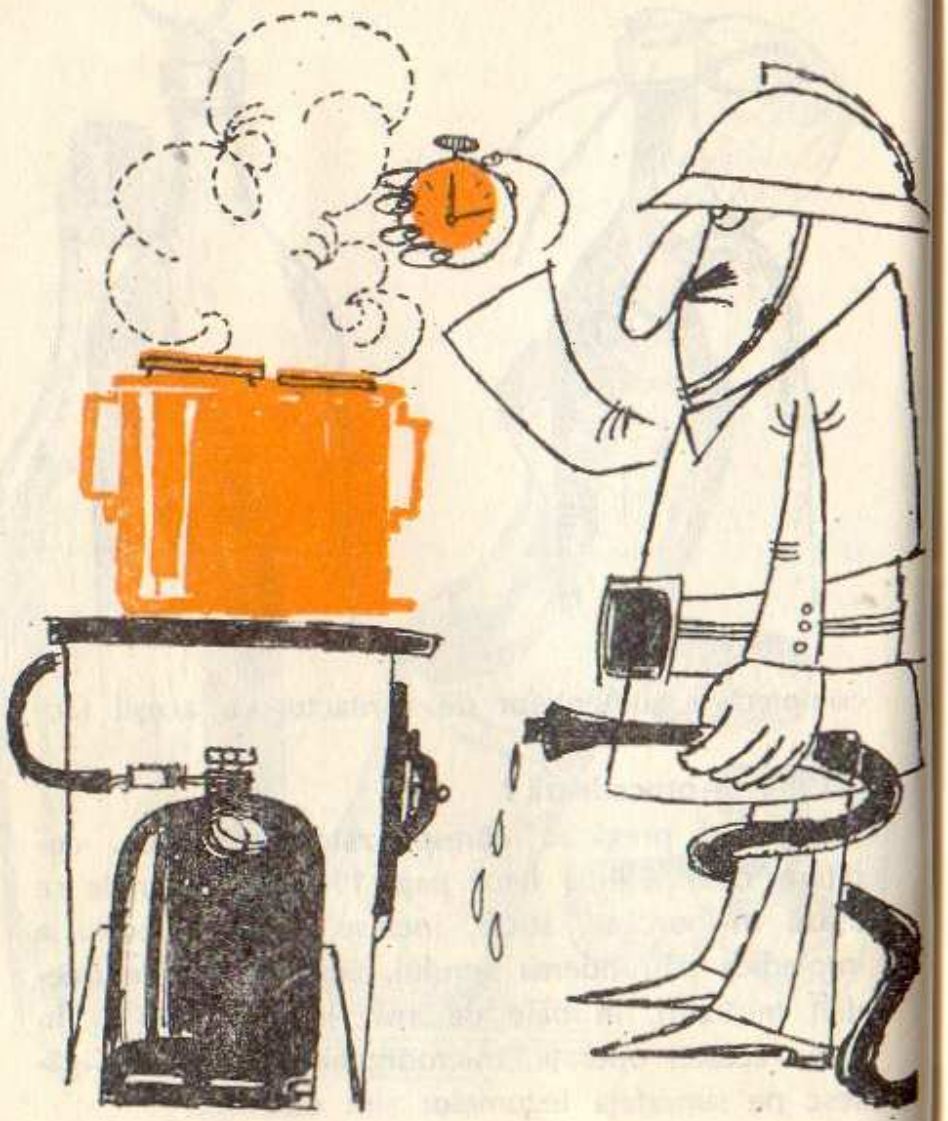
Se știe că factorii principali care contribuie la alterarea alimentelor sînt: aerul, căldura și umezeala. Principiul conservării se bazează deci pe izolarea

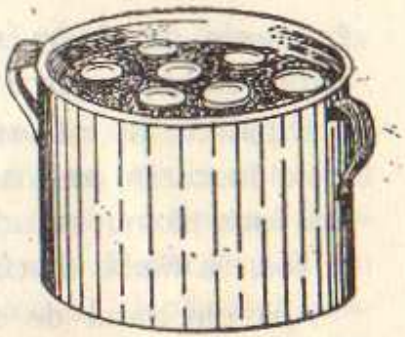


completă a alimentelor de contactul cu aceşti factori.

Cum se procedează ?

După o pregătire corespunzătoare (spălare, curăţare, opărire etc.) (vezi pag. 19—22), legumele se aşază în borcane, sticle, închise ermetic pentru a împiedica pătrunderea aerului. Ele sînt supuse imediat încălzirii, în baie de apă, la circa 100°C. In urma acestei operaţii, microorganismele care se găsesc pe suprafaţa legumelor sînt distruse.





Dar nu toate microorganismele sînt distruse la aceeaşi temperatură. Pasteur a stabilit că o serie de microorganisme sînt distruse la temperaturi de 60—70°C. Ca urmare, el a produs o metodă de sterilizare la temperaturi mai scăzute, care, ulterior, s-a numit **pasteurizare,** folosindu-se mai ales la conservarea lichidelor, în special la conservarea sucurilor de fructe şi legume.

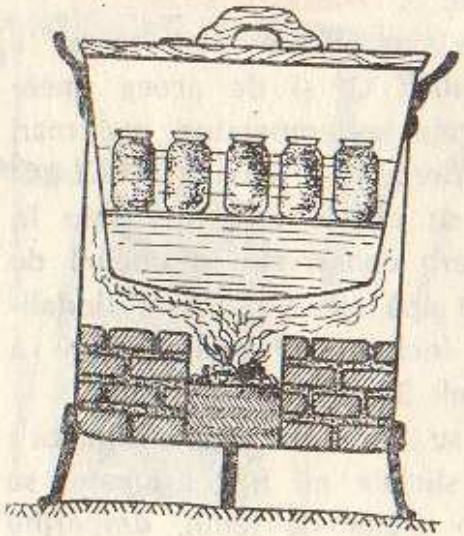
Unele microorganisme sînt distruse însă numai la temperaturi de peste 100° C, şi de aceea unele conserve trebuie sterilizate la temperaturi mai mari decît temperatura de fierbere a apei (100°C). O asemenea temperatură se obţine adăugînd sare în baia de apă în care fierb conservele (o lingură de sare la fiecare litru de apă şi se numeşte **tindalizare**). Acest procedeu include o nouă fierbere a produselor după cel mult 30 ore de la prima.

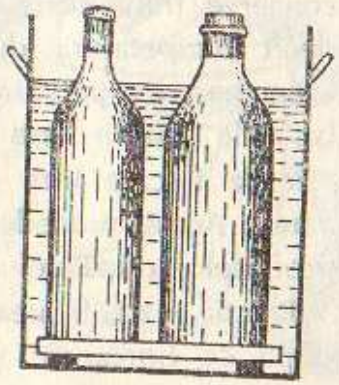
Practic, sterilizarea se face în felul următor: după ce borcanele şi sticlele au fost astupate, se aşază în cazan, pe un grătar de lemn, despărţite

între ele ca să nu se spargă, cu paie, fîn, talaş, cîrpe sau ghemotoace de ziare.

După ce au fost aşezate toate borcanele sau sticlele în cazan, se toarnă la o margine apă călduţă, aşa încît să nu se ude celofanul. Se aşază cazanul la foc. Se fierbe descoperit.

Apa din vasul de sterilizat trebuie să fie în tot timpul fierberii la aceeaşi înălţime (nivel) cu zeama din borcane sau din sticle; dacă apa scade, se înlocuieşte cu altă apă caldă. Vasul se încălzeşte





pînă cînd apa începe să fiarbă (adică pînă la 100°C).

Pentru ca sterilizarea conservelor să se facă complet, apa trebuie neapărat să dea în clocot, însă încet şi fără întrerupere. În schimb, conţinutul borcanelor şi al sticlelor nu trebuie să clocotească. În general, fierberea nu este bine să depăşească timpul necesar pentru sterilizare, arătat la fiecare reţetă în parte.

Sterilizarea prezintă un mare avantaj, pentru care este şi preferată de gospodine: ea păstrează însuşirile naturale, valoarea alimentară a legumelor sau fructelor pe care vrem să le conservăm. Pentru a obţine rezultate bune este necesar însă ca ea să se facă la temperaturile arătate şi într-un timp cît mai scurt, în afară de unele legume, care sînt mai greu de conservat (de exemplu mazărea, vinetele) şi care trebuie sterilizate la temperaturi mai mari. Să reţinem de asemenea că într-un borcan mai mic, mai strîmt, cu pereţii mai subţiri, produsul va fierbe mai repede decît într-unul de 1 l, cu pereţi mai groşi şi cu lăţimea mai mare, şi că, într-un căzănel mic de tablă, conservele vor fierbe mai uşor decît într-un cazan de aramă.

De aceea, *timpul de sterilizare se socoteşte din clipa în care în interiorul borcanelor sau al sticlelor încep să se ridice spre suprafaţă băşicuţe mici de aer şi nu din momentul în care clocoteşte baia de apă.*

După fierbere, sticlele şi borcanele se scot din vas cînd apa nu mai frige la mînă ; ele se pun la adăpost de curent, ca să nu plesnească. Nu se lasă în apă caldă, pentru a le feri de urmările unei fierberi prea îndelungate. Sticlele şi borcanele defectuos închise trebuie sterilizate din nou timp de 10 minute, după ce au fost în prealabil închise ermetic.

Aşezarea legumelor în sticle şi borcane, astuparea şi sterilizarea trebuie să urmeze una după alta în timpul cel mai scurt cu putinţă, altfel conservele încep să se strice. De asemenea, borcanele şi sticlele pline şi astupate nu se lasă pentru ziua următoare, ci se sterilizează imediat.

Sarea şi oţetul — cele mai bune conservante

Mult timp, gospodinele au folosit la conservarea legumelor diferite substanţe chimice, îndeosebi salicilat. Acesta însă, ca şi acidul formic sau tartric, este foarte dăunător sănătăţii şi ca atare nu trebuie folosit. Neamestecîndu-se uniform cu sucurile pe care le lasă legumele sau fructele, ele pot provoca accidente uneori destul de grave. Singura substanţă chimică ce poate fi folosită este benzoatul de sodiu. Pentru conservarea unui kilogram de legume se pune cel mult 1 g de benzoat de sodiu, care, înainte de a fi folosit, se dizolvă într-o lingură de apă caldă, apoi se amestecă cu produsul respectiv.

Uneori, pentru a da legumelor conservate culoarea verde, se foloseşte piatră vînătă, dar şi aceasta este vătămătoare.

Cele mai bune conservante rămîn totuşi sarea şi oţetul, mai ales oţetul din vin şi din fructe. Ele nu sînt dăunătoare organismului şi în plus dau gust legumelor conservate.

În cele ce urmează, vă vom da cîteva reguli şi reţete de conservare cu aceste două conservante.

Conserve în apă cu sare

Mazăre verde

Mazărea verde face parte din legumele păstăioase. În alimentaţie, de la mazăre se foloseşte fructul întreg (păstaia), precum şi boabele necoapte.

Pentru conserve, trebuie să alegem soiuri de mazăre cu boabe intens colorate în verde, care îşi menţin coloraţia după prelucrare.

Un semn de a recunoaşte mazărea de calitate superioară este lipsa pe partea interioară a păstăii a unei membrane pergamentoase sau a unei pelicule fine care face ca bobul de mazăre să fie mai puţin gustos şi mai greu digestibil.

Există soiuri de mazăre cu suprafaţa bobului netedă sau zbîrcită.

Deosebirea dintre soiurile cu bob neted sau cu bob zbîrcit se reflectă în unele însuşiri : amidonul din soiurile cu bobul zbîrcit conţine de 3—4 ori mai mult fosfor decît cel din bobul neted. Totodată, amidonul din soiurile cu bobul zbîrcit se zaharifică de două ori mai repede decît amidonul din boabele netede.

Boabele cu suprafaţă netedă conţin şi ele zahăr cînd sînt crude ; pe măsura coacerii, cantitatea de zahăr scade. Soiurile cu bob neted conţin 2,5—3% zahăr, cele cu bob zbîrcit 4,5—5,5%.

Vitamina C (acid ascorbic) se găseşte în proporţie de 14—17 mg la 100 g produs.

Mazărea este leguma cea mai bogată în vitamina B_1 (tiamină, aneurină) ; conţine o cantitate aproape egală cu aceea din bobul de grîu : 80—200 mg la 100 g mazăre.

Vitamina B_1 este stabilă ; rezistă bine la fenomenele de oxidare şi la încălzire la temperatura de 100—120°C folosită la sterilizarea conservelor.

Pentru conserve, mazărea se recoltează cînd e în stare necoaptă, boabele nu sînt încă întărite şi au un conţinut maxim de zahăr. Mazărea prea coaptă, bătrînă, este tare, făinoasă şi are un conţinut mic

de zahăr. La alegerea tecilor de mazăre vom înlătura pe cele cu marginea brună cu pete cenuşii care se adîncesc în ţesutul tecilor şi le fac necomestibile.

Pînă la pregătirea conservelor, păstăile se aşază în straturi subţiri, într-o încăpere răcoroasă, altfel ele se încing, boabele se veştejesc şi conservele pot fi compromise. Mazărea trebuie prelucrată imediat, deoarece se alterează şi se acreşte foarte repede. Din această cauză, nu se prepară prea multă deodată.

Boabele de mazăre se sortează, după mărime, în 2—3 vase. Această sortare este necesară, deoarece boabele mari trebuie să fiarbă mai mult decît cele mici. Sticlele sau borcanele trebuie pregătite cu o zi înainte, spălarea lor făcîndu-se cu şi mai multă grijă decît pentru celelalte legume. Boabele, după ce se spală, se pun într-un coş sau într-o sită şi se scufundă în apă clocotită sărată (1% sare), în care se opăresc timp de 3—6 minute după mărimea boabelor şi după gradul lor de maturitate.

În timpul opăririi se înlătură spuma ce se formează la suprafaţă.

În general, opărirea mazării durează pînă cînd un bob strîns între degete se simte moale.

Mazărea opărită se scufundă imediat în apă rece şi, după ce s-a scurs, se aşază în borcane, de preferat în sticle. Mazărea se umflă mult în timpul sterilizării, de aceea nu trebuie îndesată. Peste ea se toarnă apă fierbinte sărată (10—20 g sare la 1 l apă), lăsînd deasupra un spaţiu gol (1—2 cm pentru borcane); sticlele se umplu numai pînă unde începe gîtul.

Apa sărată cu care se umplu borcanele se fierbe cu 24 de ore înainte, pentru ca între timp să se limpezească şi să se depună impurităţile. Astfel se evită întărirea boabelor de mazăre, fenomen care se produce atunci cînd apa este calcaroasă şi sărurile de calciu nu au timp să se depună.

La legumele sterilizate prin fierbere, deci şi la mazăre, sarea nu este neapărat necesară pentru conservare. Ea se adaugă numai pentru a da gust plăcut mazării şi poate lipsi la prepararea conservelor pentru bolnavii de rinichi etc. De îndată ce sticlele au fost umplute, se astupă şi se pun imediat la sterilizat, respectînd regulile arătate la celelalte conserve. Temperatura apei din cazanul de

sterilizat trebuie să se ridice la peste 100°C, de aceea se adaugă o lingură de sare la 1 l apă.

Timpul de sterilizare este următorul :

— borcanele de ½ l... 50 min şi după 24—30 ore încă 20 min
— borcanele de 1 l.... 70 min şi după 24—30 ore încă 40 min.

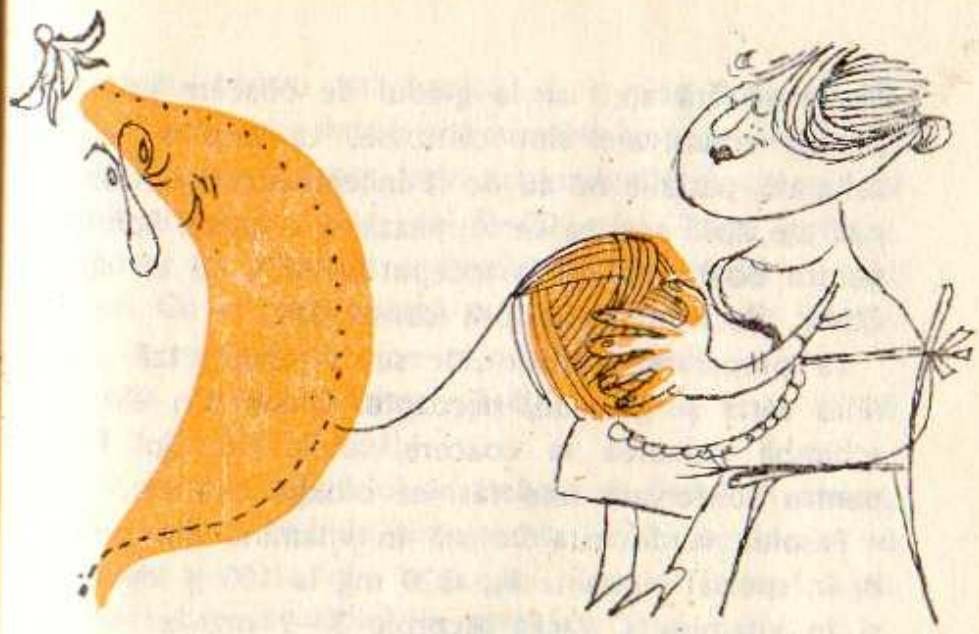
Dacă borcanele au inele de cauciuc, nu se sterilizează decît o singură dată şi anume :

— borcanele de ½ l.... 60 min
— borcanele de 1 l.... 100 min.

Trebuie să semnalăm faptul că conservele de mazăre fermentează foarte uşor, de aceea, pentru a preveni stricarea lor, se recomandă ca a doua sterilizare să nu se facă mai tîrziu de 24—30 ore după prima.

Dacă după prima sterilizare zeama este prea scăzută şi nu acoperă mazărea de un lat de deget, se deschid borcanele şi se completează cu apă fiartă, apoi se închid din nou şi se sterilizează.

După sterilizare se scot conservele din cazan, atunci cînd se pot apuca cu mîna, fără să frigă.



Fasole verde, ţucără şi grasă

După înălţimea plantei, fasolea se împarte în :

— fasole de araci, înaltă, urcătoare şi
— fasole oloagă, joasă, de 30—40 cm.

Varietăţile menţionate nu se deosebesc nici prin calitatea boabelor, nici prin aceea a păstăilor.

Fasolea legumă se recoltează necoaptă şi serveşte la prepararea conservelor la congelare şi la gătit. Soiurile de fasole zaharate au păstaia fără strat

fibros şi fără aţe, iar la gradul de coacere potrivit pentru conservare sînt cărnoase. La fasolea semizaharată, păstăile nu au de la început un strat fibros, nici aţe, însă acestea se formează la coacere. Soiurile pentru boabe au de la început păstăile cu un strat fibros, deci sînt improprii conservării.

La prepararea conservelor se întrebuinţează păstăile verzi şi galbene, necoapte. Unele din ele îşi schimbă culoarea la coacere, altele nu. Soi bun pentru conservare este fasolea oloagă fără aţe.

Fasolea verde este bogată în vitamine din grupa B, în special vitamina B_1, (320 mg la 100 g legume) şi în vitamina C (acid ascorbic 3—9 mg la 100 g fasole).

Se aleg păstăi tinere şi fragede, fără aţe, fără pete şi proaspăt recoltate. Fasolea este bună de conservat dacă păstaia se rupe atunci cînd este îndoită între degete ; dacă nu se rupe, înseamnă că fasolea s-a întărit şi prin conservare nu va da un produs de bună calitate.

Păstăile se spală în cîteva ape, se curăţă de capete şi de aţe şi se taie în bucăţi, ca să se aşeze mai uşor în borcane Pentru ca boabele să nu cadă afară, tăietura se face pieziş. Tăietura trebuie făcută

repede, pentru ca fasolea să nu se înnegrească. Păstăile se pun într-o sită sau într-un coş de răchită cojită şi se opăresc (prin scufundare) într-un vas cu apă clocotită, timp de 5—10 min. După opărire, fasolea se scoate şi se scufundă într-un vas cu apă rece. Cu cît se lucrează mai repede, cu atît fasolea îşi va păstra mai bine culoarea naturală.

Apa pentru opărirea păstăilor poate fi şi sărată (10 g sare la 1 l apă).

În timpul opăritului ea trebuie să fiarbă în clocot, iar păstăile trebuie amestecate uşor, pentru a se înmuia toate la fel ; în acelaşi timp, se îndepărtează spuma care se ridică la suprafaţa apei.

Opăritul fixează culoarea legumelor, înlătură gustul de iarbă şi înlesneşte sterilizarea.

Fasolea fideluţă se lasă să dea un singur clocot, altfel, fiind foarte fragedă, se fărîmă. Păstăile se aşază în borcane spălate bine cu apă şi sodă sau cu leşie, apoi limpezite, opărite şi scurse. Fasolea nu trebuie îndesată, mai ales cînd borcanele sînt largi, deoarece nu ar fierbe uniform.

Fasolea trebuie prelucrată cît mai repede, ca să nu se strice. Peste păstăile din borcane se toarnă apa fierbinte în care au fost opărite, lăsînd un spa-

țiu liber de un lat de deget pînă la gura borcanului ; sticlele se umplu numai pînă unde începe gîtul. Zeama trebuie să acopere legumele de cel puțin două degete. Borcanele se închid bine cu intestine de vită, uscate sau cu celofan și se sterilizează (timpul de sterilizare este dat în tabelul de mai jos).

Felul conservei	Sticle sau borcane	
	1/2 l	1 l
Fasole fideluță	60 min	90 min
Fasole verde tînără	60 min	100 min
Fasole țucără tînără	60 min	100 min
Fasole grasă, în apă sau în bulion	90 min	110 min

Dovlecei

Se aleg dovlecei mici de tot, atunci cînd se conservă întregi (toate pregătirile sînt de fapt aceleași ca și pentru cei mari). Dovleceii se curăță, se spală, se taie, se opăresc, se scurg pe sită și apoi se așază

în borcane) ; se acoperă cu apă caldă care a fost întîi bine fiartă și în care s-a pus sare (5—10 g la 1 l apă). Se închid borcanele și se sterilizează :

— borcanele de 1/2 l .... 60 min

— borcanele de 1 l .... 90 min.

Conopidă

La conopidă se folosește inflorescența nedezvoltată, necoaptă complet, denumită căpățînă. La gătit se folosește nu numai inflorescența cărnoasă, ci și lăstarii pe care sînt fixate inflorescențele, care sînt bogate în substanțe azotoase și hidrați de carbon.

Soiurile de conopidă se disting după forma, mărimea, coloratia și desimea căpățînii. Soiurile cele mai apreciate pentru gustul lor și pentru buna lor păstrare sînt cele cu căpățîni mari, albe și îndesate (ca un bulgăre de zăpadă). Căpățînile cu pete brune, apoase sînt atinse de putregai. Legumele atacate sînt improprii atît consumului cît și prelucrării și pot transmite boala și la legumele sănătoase.

Căpățînile se recoltează la formarea lor, tăindu-le împreună cu frunzele din rozeta care le înconjoară. Conopida se păstrează cu aceste frunze.

Pentru conserve se alege conopidă albă, deasă şi fără pete. Se desface apoi în bucăţi şi se înlătură cotoarele. Pentru a îndepărta eventualele larve şi insecte, aceste bucăţi se ţin timp de o jumătate de oră în apă rece, cu puţină sare. Se fierb apoi în abur, timp de 5—10 min, se răcesc şi se aşază în borcane, în aşa fel încît vîrfurile să fie spre gura borcanelor.

Se toarnă deasupra apă care a fost fiartă în clocot (nu se pune sare, deoarece aceasta înroşeşte conopida), iar după aceea se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 60 min
— borcanele de 1 l .... 90 min

Spanac

Spanacul este o legumă foarte valoroasă, fiind bogată în vitamine şi în săruri minerale, mai ales în fier. Conservarea trebuie făcută cît mai repede după recoltare.

Se alege spanac tînăr, se spală frunzele în multe ape şi se fierb în apă sărată numai pînă cînd se pot mărunţi şi strecura uşor (apa în care a fiert spanacul nu se poate folosi la umplerea borcanelor). Se adaugă puţină apă fiartă cu 1% sare şi se pune spanacul în borcane mici care se închid şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 60 min.

Pătlăgele roşii conservate întregi (în apă)

Pentru ca pătlăgelele roşii să se păstreze întregi, se aleg bucăţi rotunde (gogonele) nelovite, cărnoase, nu prea mari, coapte, dar încă tari şi mai ales proaspăt culese. Ele se şterg uşor fără a se spăla şi se înţeapă de mai multe ori cu o scobitoare groasă, pentru ca saramura să poată pătrunde în interiorul lor, iar ele să-şi păstreze forma. Se aşază apoi în borcane, fără să fie îndesate. Se umplu borcanele cu apă cu sare (o lingură la 1 l de apă) fiartă în clocot, se închid şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 50 min
— borcanele de 1 l .... 75 min.

Pătlăgele roşii cojite

Pătlăgelele roşii, coapte şi sănătoase, se sortează în 2—3 categorii, după mărime, în aşa fel încît roşiile din fiecare borcan să aibă aceeaşi mărime. Aceasta dă posibilitatea de a folosi mai bine capacitatea borcanelor. După sortare, roşiile se spală cu apă rece şi se opăresc timp de 20—30 secunde în apă clocotită. Această operaţie, care asigură curăţarea uşoară a cojii, se face în felul următor : pătlăgelele roşii se pun într-o plasă şi se cufundă într-un vas cu apă clocotită, pus pe maşina de gătit. După aceea, se taie în jumătăţi şi se jupoaie de coajă. Pătlăgelele roşii se pot conserva şi fără a fi cojite, dar produsul are un aspect mai puţin atrăgător, deoarece după sterilizare, în majoritatea cazurilor, coaja crapă şi se desprinde de pe pătlăgele.

Roşiile tăiate în jumătăţi şi curăţate de coajă se ţin 3—5 minute în apă de var. Această tratare face ca suprafaţa pătlăgelelor roşii să se întărească, să fie mai consistentă. Fără aceasta, roşiile se deformează după sterilizare.

Cum se prepară apa de var ?

La o căldare de apă adăugăm un kilogram de var. După o oră, cînd soluţia s-a limpezit, se scurge apa uşor în alt vas în care se introduc roşiile pentru tratare. După ce se scot din apa de var, roşiile se clătesc cu apă şi se aşază în borcane de sticlă. Pătlăgelele roşii tăiate în jumătăţi se aşază îndesat, cu partea rotundă a fructului în sus şi spre pereţii borcanului. După aşezare se acoperă cu o soluţie de sare de bucătărie, urmărind să se înlăture totodată băşicile de aer care se formează. Soluţia de sare de 2,5% se toarnă peste roşii, fierbinte.

Borcanele se închid ermetic şi se introduc într-un cazan cu apă fierbinte (60—70°C) pentru sterilizare. Din momentul aşezării borcanelor, temperatura apei din cazan trebuie ridicată cît mai repede la 100°C. Borcanele cu pătlăgele roşii, cu o capacitate de ½ l se lasă să fiarbă timp de 20 min, fără a socoti timpul necesar pentru ridicarea temperaturii la 100°C (circa 15 min).

După sterilizare, pentru ca borcanele să se răcească repede, apa fierbinte se scoate treptat din cazan şi se adaugă apă rece. In felul acesta se

previne fierberea exagerată a fructelor, iar borcanele nu crapă la răcire. Răcirea în cazan se termină cînd temperatura apei a scăzut la circa 50°C, după care borcanele se scot din cazan.

Ardei

La această legumă se consumă fructul, o bacă cu despărţituri interioare, pe care se află seminţele.

Pe măsura coacerii, ardeii verzi sau albicioşi devin roşii sau gălbui.

Ardeii graşi înroşiţi sînt un concentrat natural de vitamina C (acid ascorbic) care se găseşte în cantităţi de 250 mg la 100 g, cam de cinci ori mai mult decît în lămîi. Este întrecut în vitamina C doar de măcieşe, care conţin 300 mg la 100 g fructe.

Pasta de ardei roşii dulci conţine după sterilizare 200 mg vitamină C la 100 g produs.

Ardeiul are două varietăţi : dulce şi iute.

Ardeiul dulce se recoltează mai mult în stare necoaptă (verde sau albicios) ; serveşte pentru conservare în stare naturală sau umplut cu rădăcinoase. Se foloseşte de asemenea drept condiment la pre-

pararea mîncărurilor ; copt la foc şi cojit se consumă ca salată.

Dintre soiurile de ardei dulci, mai valoroase sînt acelea care au carnea groasă.

Ardeiul iute se întrebuinţează drept condiment picant la mîncăruri şi la muratul legumelor.

Ardei pentru umplut. Se aleg ardei nu prea mari. Se taie în jurul codiţei şi se scot seminţele şi vinele din interior. Se spală apoi şi se opăresc timp de 5 minute în apă clocotită. Se scot pe o sită şi se răcesc cu apă rece.

După ce s-au scurs bine, se aşază în borcane, unul în altul (ca să ocupe loc mai puţin). Se aşază cu gura în sus pentru ca lichidul să poată pătrunde bine în ei. Deasupra se toarnă apă fiartă cu sare (1 linguriţă cu vîrf la borcanul de 1 l). Se închid bine borcanele şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 70 min
— borcanele de 1 l .... 100 min

Ţelină

Ţelina conţine un ulei eteric aromatic care îi dă valoare de condiment. Ea se găseşte sub formă de ţelină pentru rădăcini, ţelină pentru peţiol (cotor)

și țelină pentru frunze verzi. Ultimele două fac parte din legumele pentru salate. De altfel și țelina pentru rădăcini, după fierbere, se poate prepara ca salată, fiind deosebit de gustoasă.

Țelină în felii. Pentru conservare se aleg numai țeline din soiuri a căror carne este colorată în alb-gălbui uniform și care au coaja subțire, netedă, cu nu prea multe rădăcini. Țelina se curăță de pămînt și de rădăcini, se pune în apă rece și se spală bine cu o perie în timp ce în apa de spălare se adaugă treptat apă caldă. Țelinele cu coaja subțire pot fi apoi curățate în stare crudă și tăiate în felii groase de circa 5 mm ; urmează opărirea cu apă numai cît să le acopere (opărirea durează pînă cînd țelinele se pot străpunge ușor cu un ac gros).

Pentru a le da înfățișare mai frumoasă, feliile de țelină pot fi tăiate cu un cuțitaș zimțat. În acest caz se recomandă ca feliile să se taie ceva mai groase, deoarece altfel se sfărîmă ușor.

După opărire, ele se pun imediat în borcane.

La conservare trebuie să se țină seama de faptul că feliile de țelină, în momentul cînd se usucă,

după ce au fost tăiate, se închid la culoare. Este greșit însă obiceiul unor gospodine de a ține țelina în apă cu sare de lămîie, în scopul de a o albi, deoarece în acest fel se pierd foarte multe vitamine și săruri minerale, care trec în apă. Mult mai indicat este ca țelina să se taie cît mai repede, să se opărească și să se așeze imediat în borcane. Tot pentru a nu se pierde din substanțele nutritive, se umplu borcanele cu apa în care au fost opărite legumele, chiar dacă ea este puțin tulbure ; în această apă se adaugă la 2 l de apă, 1 g sare de lămîie, care dă produsului culoarea deschisă pe care ar fi avut-o dacă ar fi fost ținut de la început în apă cu sare de lămîie.

Apoi se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 60 min
— borcanele de 1 l .... 90 min

După sterilizare apa se răcește pînă nu mai frige la mînă.

Gulii

Gulia ca şi sparanghelul aparţin legumelor cu tulpini comestibile. De fapt, gulia este o tulpină îngroşată. Ea conţine cam 8—20 mg vitamina C la 100 g legumă.

Este una dintre puţinele legume care se păstrează bine pînă în primăvară, constituind o sursă bogată în vitamina C (antiscorbutică), preţioasă în lunile de iarnă. Din păcate, gospodinele nu-i acordă prea mare importanţă.

Gulia de iarnă se consumă în felii prăjite, fierte în supă sau gătite înăbuşit etc.

Gulii cu frunze. Pentru conservarea lor se procedează astfel : se ia 1 kg de gulii tinere şi fragede (cele bătrîne se evită, fiind lemnoase). Se curăţă, se taie în felii şi se opăresc. Pentru a şti dacă feliile sînt bine opărite, se încearcă dacă se poate trece uşor prin ele un ac gros. Pregătirea frunzelor cere oarecare atenţie ; se aleg numai frunzele mici de la mijloc (inima) şi se spală bine. Frunzele guliilor se opăresc separat, îndepărtîndu-se spuma ce se formează la suprafaţă. Opărirea frunzelor durează mai mult timp (circa 15 min) decît opărirea

feliilor de gulii care durează 3—5 min ; guliile mici, opărite întregi (netăiate) au nevoie de un timp de opărire de 8—12 min. Opărirea frunzelor trebuie făcută pînă cînd frunzele devin moi şi se pot îndoi ; după opărire ele se cufundă în apă rece, se scot imediat şi se pun deasupra feliilor de gulii, pe care le-am aşezat între timp în borcane. Se acoperă cu apă sărată — 2 linguriţe la 1 litru apă. Borcanele se închid apoi ermetic şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l.... 60 min
— borcanele de 1 l... 90 min.

Morcovi

Se aleg morcovi tineri şi proaspeţi, din soiurile cu vîrful rotunjit. Se spală, se curăţă cu o perie şi apoi se spală din nou. Cei mici se lasă întregi, iar cei mari se taie în două. Morcovii, bine spălaţi, se pun să fiarbă timp de 8 min în apă puţin sărată, se introduc în borcane şi se acoperă cu apa în care au fiert. Este indicat ca, pe cît posibil, fierberea să se facă în apă puţină, ca să nu se piardă prea multe substanţe nutritive în surplusul de apă care rămîne eventual de la umplerea borcanelor. Borcanele er-

metic închise se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . 60 min

— borcanele de 1 l . . . 90 min.

Tarhon

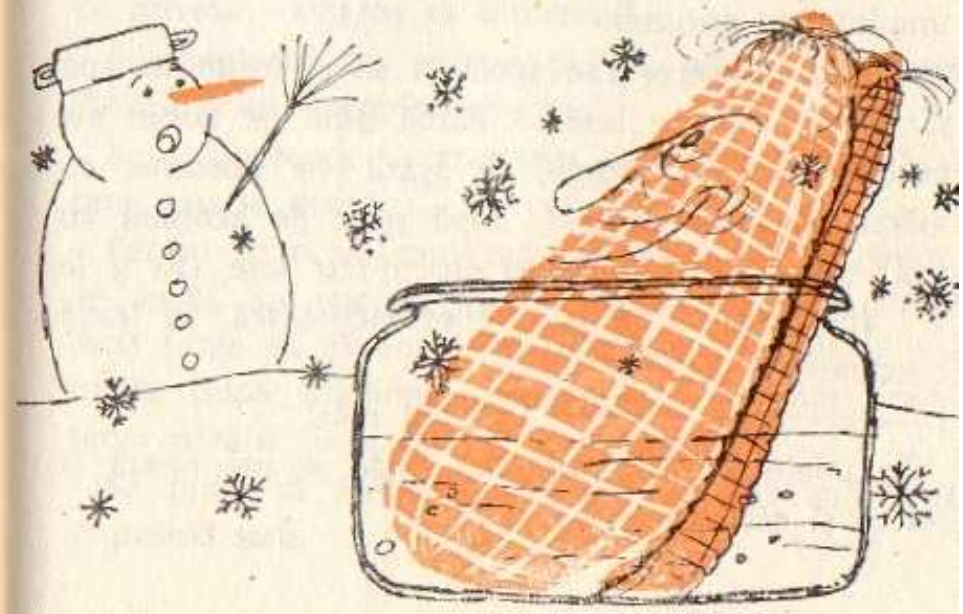
Pentru conservare se ia tarhon proaspăt cules, se desprind frunzuliţele una cîte una şi se introduc în apă clocotindă, în care se lasă să dea un singur clocot. Se scurg apoi şi se scufundă în apă rece, numai pînă se răcoresc. Se scurg din nou, se umplu în borcane, nu prea mari şi se acoperă cu apă sărată (12 g la 1 l de apă). Se închid ermetic şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . 75 min.

Tarhonul conservat în acest fel se întrebuinţează la gătit, în special cu carne de miel sau de viţel, spre deosebire de tarhonul conservat în oţet, care este folosit drept condiment la mîncăruri şi în special la salate.

Porumb zaharat (cu bobul în lapte)

Pentru conserve, porumbul zaharat se recoltează necopt, cu bobul în lapte.



El are bobul zbîrcit şi conţine o cantitate mare de dextrine, proteine, grăsimi şi o cantitate mult mai mică de amidon decît alte specii de porumb. In schimb, digestibilitatea amidonului din porumbul zaharat este mult mai mare.

Conservele de porumb zaharat — produse de valoare nutritivă ridicată — conţin 2,06% proteine, 0,48% grăsimi şi 13,4% amidon şi zahăr.

Porumbul conservat se întrebuinţează în alimentaţie ca un fel separat de mîncare, încălzit cu unt de masă sau ca garnitură la alte preparate ; din el se pot prepara budinci, sufleuri, supă-piure, roşii umplute cu porumb.

Pentru conserve se spală şi se opăreşte în apă sărată, în care se lasă să fiarbă pînă ce bobul s-a muiat. Apoi se scurge, se aşază în borcane, cu mărar şi alte mirodenii, după plac. Se acoperă cu apă, care a fost fiartă în clocot cu sare (10 g la 1 l apă) şi apoi se lasă să se răcorească. Se leagă borcanele şi se sterilizează :

— borcanele de 1 l .... 110 min.

In unele locuri, porumbul tînăr se marinează la fel ca şi castraveciorii în oţet.

Sparanghel

La sparanghel se consumă lăstarii tineri, care nu sînt lăsaţi în timpul creşterii să iasă la suprafaţa solului ; de aceea, lăstarii de calitate sînt aproape albi.

Structura lăstarilor de sparanghel este asemănătoare celor de alte plante ; se deosebesc însă de aceştia prin cercul de fibre vasculare, dezvoltat sub coajă.

La 100 g sparanghel există 1,95 mg substanţe azotoase, 0,14 mg grăsimi, 0,47 mg zahăr şi alte substanţe care îl situează pe un loc de frunte în ceea ce priveşte valoarea sa alimentară.

Sparanghelul se recoltează pe măsură ce apar lăstarii tineri, începînd din mai.

Se prelucrează în conserve sterilizate, cu apă şi sare, sau se usucă.

Pentru conserve sterilizate, sparanghelul se curăţă, se spală, se taie partea necomestibilă în aşa fel încît firele să rămînă cam de aceeaşi lungime, potrivite după înălţimea borcanelor ; se poate conserva şi tăiat în bucăţi, pentru supe.

Se pune să fiarbă într-un vas cu apă suficientă şi puţină sare.

Cînd s-a muiat, se scurge, se aşază în borcane cu vîrfurile spre gura borcanului. Se acoperă apoi cu apă caldă, care a fost întîi fiartă în clocot şi în care s-a pus sare (5—10 g la 1 l apă).

Sparanghelul fraged se poate steriliza şi crud :

— borcanele de ½ l .... 100 min

— borcanele de 1 l .... 120 min.

Sparanghelul se consumă fiert, servit cu unt şi pesmet sau cu sos acrişor de ou.

Ciuperci comestibile

Ciupercile constituie un aliment valoros, deoarece pe lîngă gustul lor plăcut, sînt şi foarte hrănitoare (conţin mai ales proteine).

Unii autori le numesc „carne vegetală".

Ciupercile se consumă sau se conservă numai cît timp sînt foarte proaspete, dacă se poate chiar în aceeaşi zi. Cele stătute, învechite, produc intoxicaţii. Ciupercile stricate se recunosc uşor prin aceea că-şi pierd culoarea, sînt veştede, uneori umed-lipicioase, cu un miros neplăcut, asemănător cărnii sau oului stricat.

La alegerea ciupercilor se vor înlătura, ca fiind vătămătoare, ciupercile prea bătrîne, care au devenit spongioase (ca buretele), moi şi apoase, cu părţi putrede sau cu înfăţişare murdară. În nici un caz nu se vor consuma ciupercile crescute în urma ploilor prelungite.

Mai primejdioase decît ciupercile vechi sînt ciupercile otrăvitoare, dintre care unele soiuri pot pricinui chiar moartea.

Pentru conservarea lor în apă cu sare, sînt indicate numai ciupercile albe, mici de tot, încă nedeschise, şi numai ciuperci din culturi. Ele se curăţă înlăturînd cu cuţitul lamele ciupercilor deschise ; de asemenea, se taie şi se înlătură vîrful piciorului. Se spală bine, dar repede, în mai multe ape reci. Se opăresc în apă cu sare (1% timp de 5—10 min) pînă se înmoaie, iar spuma care apare deasupra devine albă, curată. Se scurg apoi, şi se aşază în borcane mici. Se acoperă cu apă fierbinte, în prealabil fiartă. Stratul de apă de deasupra ciupercilor trebuie să fie de cel puţin un lat de deget. Se închid apoi bine borcanele şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 75 min + 20 min

— borcanele de ¼ l .... 60 min + 20 min.

Aceasta înseamnă că după o zi sau două de la prima sterilizare, aceste conserve trebuie sterilizate a doua oară timp de încă 20 min. Această aşa-numită sterilizare fracţionată este necesară la conservarea ciupercilor, deoarece, din cauza procentului mare de proteine ce-l conţin, ele se alterează repede.

Resturile de ciuperci rămase de la alte conserve se pot folosi la supă. După ce au fost bine curăţate şi spălate, ele se fierb în zeama lor, apoi se scurg şi se mai fierb o dată, cu apă; ultima apă se va adăuga la prima zeamă scursă. Se storc apoi ciupercile printr-o cîrpă rară, pentru a scoate zeama pe care o mai conţin. Se adaugă sare în zeamă şi se fierb pînă se îngroaşă. Se pune apoi la sticle şi se sterilizează:

— sticlele de ½ l .... 30 min + 20 min
— sticlele de 1 l .... 60 min + 20 min.

Supa de ciuperci se poate găti în mai multe feluri: cu orez, ceapă prăjită, smîntînă etc.

Katohupul de ciuperci (un sos picant pe care-l folosim în loc de muştar) se prepară la fel ca şi supa din ciuperci mai negre şi cu gust iute. Se adaugă, după gust, piper, ardei iute, boabe de

muştar şi sare şi se lasă să fiarbă în zeama de ciuperci, care apoi se strecoară, se îngroaşă, se pune în sticle mici şi se sterilizează.

Murături în apă cu sare

S-ar crede că pentru a prepara murături nu este nevoie de indicaţii deosebite, deoarece toată lumea ştie cum se fac — şi totuşi nu toate gospodinele le reuşesc cu adevărat, murături foarte bine preparate stricîndu-se adesea, fie din cauză că nu s-au luat la prepararea lor toate precauţiile necesare, fie că nu au fost controlate la timp, curăţate cum trebuie şi „drese" cum se cere.

Pe de altă parte, pentru murături, ca şi pentru mîncăruri, deşi principiile de bază sînt aceleaşi, variantele sînt nenumărate.

Murăturile diferă nu numai de la o ţară la alta, de la o regiune la alta, dar chiar de la o gospodărie la alta. De aceea, şi gospodina „competentă" urmăreşte cu interes „noul" în acest domeniu, aflînd cu plăcere reţete inedite, pe care nu le cunoştea.

Acrirea prin fermentare în apă cu sare constituie cea mai veche metodă cunoscută de conservare a legumelor.

La murat se pun în primul rînd varza, castraveţii, pătlăgelele, ardeii şi apoi, în măsură mai mică, toate celelalte legume.

Vasele pentru murături trebuie pregătite din vreme. Este bine ca butoiul sau putina pentru murături sau varză să fie din lemn de stejar, deoarece acestea sînt mai rezistente şi nu lasă să treacă apa prin ele. Vasele se curăţă bine cu apă de var sau cu apă clocotită şi sodă. Ele se freacă pe dinăuntru cu o perie de paie sau cu o mătură nouă, se clătesc cu apă curată şi apoi se lasă să stea cîteva zile umplute cu apă, ca să se umfle lemnul. Dacă totuşi mai curge apă, crăpăturile se astupă cu papură. Butoaiele de stejar noi se ţin 8—10 zile cu apă, ca să iasă taninul din lemn ; apa se schimbă zilnic pînă rămîne curată. Butoiul pentru murături trebuie să aibă un capac, cu care să fie înfundat după ce a fost umplut. Pentru varză sînt necesare două capace : unul care să acopere butoiul şi altul mai mic, sau o cruce făcută din două scînduri, care să acopere varza din butoi. Peste capacul cel mic

sau peste cruce se aşază o piatră sau două, aşa ca să ţină varza tot timpul sub saramură, fără să o apese prea mult. Piatra nu trebuie să fie calcaroasă, ci de cremene ; înainte de folosire, ea se spală şi se opăreşte bine. Vrana butoiului pentru murături să fie destul de mare ca să poată trece mîna prin ea. Dopul de lemn cu care se închide vrana se înfăşoară cu papură opărită sau cu o cîrpă fiartă. Butoiul pentru varză trebuie să aibă în partea de jos un cep sau o canea, prin care să se poată scoate zeamă pentru a se pritoci (vîntura). Vasele de pămînt întrebuinţate pentru murături să fie smălţuite pe dinăuntru, să fie noi sau să nu fi fost folosite la altceva decît la murături. Înainte de a le folosi, se spală cu apă clocotită şi sodă, apoi se clătesc bine şi se scurg.

Uneori butoaiele se afumă cu pucioasă. Pentru aceasta se fixează de capătul unei bucăţi de sîrmă o bucăţică de pucioasă, care se aprinde şi se ţine în butoi pînă cînd acesta se umple cu fum albicios ; pentru afumarea unui butoi de 100 l sînt necesare 7—8 g de pucioasă.

Putinile şi vasele mari de pămînt, pentru a fi afumate, se aşază cu gura în jos deasupra unui vas

cu pucioasă aprinsă pe jar. Se afumă timp de 20—30 min, după care se lasă fumul să iasă din vase.

Pentru murături se folosește sare grunjoasă, în general 4—6 kg la un butoi de 100 l.

La varză se adaugă sare mai puțină și anume: 200 g de sare la 10 kg varză sau 300 g sare la 10 l apă.

Sarea se amestecă cu apă și numai după ce s-a dizolvat de tot se toarnă peste legumele puse la murat. După 2—3 zile, dacă murăturile au scăzut, se mai adaugă legume și apoi se completează saramura.

Apa folosită pentru murături trebuie să fie proaspătă și foarte curată.

Condimentele și mirodeniile trebuie să fie de cea mai bună calitate. Dintre ele, cele mai folosite sînt: mărarul, foile de vișin, hreanul, ardeiul, foile de țelină și usturoiul.

Cantitățile care se pot adăuga la un butoi de 100 l sînt:

— mărar . . . . . 1½—2 kg
— hrean . . . . . ¼ kg
— ardei mici iuți . . . . . 10—12 bucăți

Celelalte condimente și mirodenii se adaugă după plac, dar însumate toate la un loc nu trebuie să depășească 4—6 kg pentru un butoi de 100 l. Dacă se întrebuințează condimente uscate, se reduce proporțional cantitatea lor.

Murăturile, ca și varza, trebuie ținute într-un loc uscat și bine aerisit. Temperatura din încăpere trebuie să fie de 15—17°C pînă se face fermentarea, urmînd ca apoi murăturile să fie păstrate într-un loc răcoros, în pivniță, cămară, ghețării etc.

Butoaiele se așază pe capete de grindă, iar vasele mai mici pe rafturi, în nici un caz direct pe pămînt.

O dată pe săptămînă, butoaiele înfundate se vor întoarce cu partea de jos în sus.

Din cînd în cînd murăturile se controlează pentru a lua, la nevoie, măsurile necesare.

Uneori, mai ales în toamnele călduroase, murăturile fac floare. Acest lucru nu înseamnă că ele sînt stricate, ci că sînt pe cale de a se strica și chiar de a mucegăi, dacă nu se curăță la timp. Capacul, piatra, marginea vasului, iar la varză și pînza cu care este acoperită, se spală cu apă clocotită și sodă. Pentru consum, murăturile se scot din butoaie

cu o lingură de lemn, care nu se întrebuinţează la gătit.

Murăturile scoase din vase şi neconsumate nu se mai pun înapoi.

Varză acră

Pentru varza murată se folosesc soiurile tîrzii de toamnă. Numai din căpăţînile tari şi îndesate se obţine varză acră frumoasă şi de culoare deschisă. Cele înfoiate au frunzele mai verzi şi mult mai groase, de aceea, după murare, nu pot fi tăiate subţiri.

Se îndepărtează frunzele exterioare şi se crestează varza. Cocenii nu se scot, deoarece conţin foarte multe vitamine, mai multe chiar decît restul căpăţînii. Verzele mari se taie în jumătăţi, apoi se aşază în rînduri îndesate, în butoi.

La fund, la mijloc şi deasupra verzelor se pune mărar uscat, felii de hrean, de morcovi, mere şi gutui tăiate în sferturi, precum şi cîteva boabe de porumb. Deasupra, direct pe varză, se aşază un capac din scînduri date la rindea, peste care se pune piatra care ţine varza sub saramură. Greutatea pietrelor trebuie să fie de 5—10% din greutatea verzei proaspete. (După ce varza s-a acrit şi s-a aşezat, se micşorează greutatea la jumătate). Se umple apoi cu apă şi sare circa 3/4 din butoi, deoa-

rece varza se lasă (scade). După trei zile se completează cu varză şi saramură cît mai încape.

Se pritoceşte, la început de două ori pe săptămînă, iar mai tîrziu, numai o dată pe săptămînă.

Varză tocată murată

Se prepară din varză cît mai proaspătă, care să conţină suficientă zeamă pentru fermentare. Se înlătură frunzele exterioare, se taie varza subţire, cu cuţitul sau cu tocătoarea pentru varză. Cu cît fîşiile sînt mai înguste, cu atît varza se murează mai bine. Varza tocată se pune într-un vas unde se amestecă cu sare (1½—2 kg sare pentru 100 kg varză). Dacă este prea sărată, varza se acreşte greu şi nu este gustoasă. Coceanul se taie subţire şi se adaugă şi el.

Varza trebuie să fie bine îndesată, pentru ca să lase suficientă zeamă, care să o acopere complet. Pe măsură ce este tocată, varza se pune imediat în vase. Dacă se întîrzie, varza se veştejeşte şi se mucegăieşte. Pentru ca varza să fie mai gustoasă, se pot adăuga mere tăiate sau aguridă (struguri necopţi). Pe măsură ce se aşază varza în butoi se bătătoreşte fiecare strat cu un mai de lemn. Cu cît

este mai bine îndesată, cu atît se va acri mai bine şi se va păstra mai mult. La sfîrşit se acoperă cu un strat de frunze de varză, apoi cu o pînză curată, opărită. Deasupra se aşază un capac de scînduri mai mic decît gura butoiului, peste care se pune o greutate. Temperatura cea mai potrivită pentru acrirea verzei este de 18—25°C. O temperatură mai joasă împiedică acrirea. Spuma ce se formează deasupra verzei trebuie înlăturată mereu. Cînd fermentarea a încetat şi varza a devenit sticloasă se pune în pivniţă şi se înlocuieşte cîrpa de deasupra cu alta curată.

Trebuie avut grijă ca zeama să acopere tot timpul varza. O dată începută, varza tocată nu se păstrează prea bine, de aceea trebuie să se consume mereu din ea. Înainte de a se consuma, varza nu se stoarce, deoarece ea pierde o parte din vitamine şi din acidul lactic.

În toamnele călduroase, varza face floare cu uşurinţă. Acest lucru se poate evita dacă zeama din butoi acoperă varza de un lat de palmă. De asemenea, un păhărel de alcool turnat uşor la suprafaţa verzei împiedică formarea ei. Floarea formată

trebuie îndepărtată, iar piatra, capacul şi pînza trebuie spălate cu apă fierbinte şi sodă. În timpul cît fermentează, varza tocată produce gaze care îi dau un miros şi un gust neplăcut. Pentru a preîntîmpina acest lucru, se introduce un băţ în varză, pînă la fund, repetînd acest lucru la fiecare 3—4 zile.

Înnegrirea, băloşirea şi înmuierea verzei se pot evita dacă se folosesc căpăţîni de varză sănătoase şi proaspete, dacă se păstrează curăţenie şi dacă se ţine seama de cele arătate mai sus.

Varză roşie

Se aleg verze tari cu frunze subţiri, se curăţă de frunzele exterioare înfoiate sau stricate. Se taie în sferturi, care se aşază, cît se poate de îndesat, într-un vas nu prea mare de pămînt (sau borcan de sticlă). Se presară pe varză : boabe de piper negru, cuişoare, foi de dafin, mărar cu seminţe.

Se acoperă totul cu o saramură slabă (30 g la 1 l apă), se pune deasupra un săculeţ cu boabe de muştar, se leagă borcanul cu beşică de porc, uscată.

Înainte de întrebuinţare, se taie varza subţire şi se serveşte cu untdelemn.

Ardei umpluţi cu varză

Se aleg ardei graşi, frumoşi şi foarte proaspeţi, se taie jos codiţele şi se scot seminţele şi vinele, care de obicei sînt iuţi. Se spală ardeii şi se aşază cu gura în jos, ca să se scurgă şi să se zvînte. Se taie mărunt varză albă şi se amestecă cu morcov, pătrunjel, păstîrnac şi rădăcină de ţelină, tăiate subţiri ca fideaua. Se freacă totul cu sare pînă se lasă zeamă. Apoi se umplu ardeii şi se înfăşoară cu foi de ţelină. Acestea se opăresc, li se despică cotoarele în două şi cu fiecare jumătate se înfăşoară un ardei. Se aşază apoi ardeii, bine îndesaţi, în vase mari de pămînt sau de sticlă. În acest timp se fierbe apă în clocot, se răceşte şi se toarnă caldă, dar nu fierbinte, peste ardei.

Se adaugă 200 g sare la 10 kg de varză socotind şi sarea adăugată la zarzavat.

Zeama scursă în timp ce se freacă varza şi zarzavatul se adaugă în borcane, înainte de a se turna apa caldă.

Castraveţi

Cantităţile cele mai mari de castraveţi se folosesc la murat.

Castraveţii mari şi castraveciorii se întrebuinţează în stare proaspătă şi pentru murat; cornişonii sînt întrebuinţaţi la marinat.

Coloraţia şi desenul pieliţei servesc la recunoaşterea soiului. Castraveţii din soiul celor care au dungi bine desenate la bază sînt cei mai rezistenţi la murat.

Îngălbenirea castraveţilor arată o scădere a calităţii. Castraveţii au suprafaţa netedă sau cu broboane. Cei cu broboane numeroase (castraveţi de Arad) se conservă mai bine prin murare. Au coaja subţire, cu broboane multe, de culoare verde închisă, camera seminţelor este mai mică şi miezul cărnos.

Se aleg castraveţi proaspeţi, deoarece cei veştejiţi devin moi la murare; se spală în cîteva ape, iar cei mari se străpung la codiţă, ca să intre bine saramura în golurile dintre seminţe.

Într-un butoi de 100 l încap circa 900—1000 de castraveţi. La fundul butoiului se aşază castraveţii

pe rînduri strînse. La jumătatea butoiului se adaugă o altă treime din condimente şi se continuă cu aşezarea castraveţilor pînă se umple butoiul. Deasupra se aşază restul de condimente. În timp ce se umple, butoiul se scutură de cîteva ori pentru a se îndesa castraveţii.

Peste ei se toarnă saramura pregătită din 4—6 kg sare la 100 l apă. După ce sarea s-a dizolvat, se toarnă saramura peste murături, prin vrana care se lasă deschisă o zi-două. După nevoie, se mai adaugă castraveţi sau saramură şi apoi se închide bine butoiul. Cepul cu care se închide vrana se înveleşte întîi cu o bucată de pînză opărită sau cu papură opărită.

Butoaiele, după ce au fost închise, se mai ţin o zi-două la aer, pînă începe fermentarea murăturilor, ca şi pentru a vedea dacă nu cumva curg. Apoi se aşază la locul lor definitiv, în pivniţă sau în bordeie, adînci de 2—3 m, ca să fie ferite de îngheţ.

Castraveţii muraţi în putini deschise se pregătesc la fel.

Peste castraveţi se aşază un capac de lemn şi o piatră grea de cremene, pentru ca stratul de dea-

supra al murăturilor să fie mereu ţinut sub saramură. Dacă murăturile fac floare, piatra şi marginile putinii trebuie spălate cu apă clocotită şi sodă.

Castraveţi muraţi în borcane (vara)

Pe la jumătatea lunii iulie apare un soi de castraveţi mici, verzi, cu broboane, foarte potriviţi pentru reţeta indicată. Se aleg toţi castraveţii, de aproximativ aceeaşi mărime. Se spală, se şterg cu un şervet şi se aşază în borcanul pregătit. Printre ei şi deasupra lor se pun bucăţele de hrean şi seminţe de mărar.

Pentru un borcan de 10 litri se fierb 5 litri de apă cu 300 g sare — adică 60 g sare pentru fiecare litru de apă. După ce sarea s-a dizolvat şi saramura a dat în clocot, se toarnă încet, fierbinte, peste castraveţi. Ca să nu plesnească borcanul, acesta se aşază, înainte de a turna saramura, pe 4—5 lame de cuţit. Se astupă imediat cu celofan şi se leagă deasupra cu o cîrpă curată.

A doua zi, după ce borcanul s-a răcit, se aşază în pivniţă, pe un raft sau pe o ladă, în nici un caz

direct pe pămînt. Borcanul nu se mai mişcă din loc pînă cînd castraveţii nu s-au murat. Astfel preparaţi, castraveţii rămîn tari şi îşi păstrează culoarea proaspătă, verde.

Se pot amesteca printre castraveţi pătlăgele verzi, mari (cele prea puţin dezvoltate sînt amărui).

Castraveţi acriţi repede

Se spală castraveţii, ca de obicei, li se taie vîrfurile şi se lasă peste noapte în apă rece. A doua zi, se crestează în lungime, dar nu prea mult, se aşază în vase de pămînt smălţuite, bine spălate şi opărite, se acoperă apoi cu puţină maia de cocă

făcută cu apă sau se aşază castraveţii în rînduri, presărînd fiecare rînd cu puţină făină. Se adaugă condimentele şi se toarnă în vas apă fiartă cu sare şi răcită. Pentru fiecare litru de apă se adaugă o lingură cu vîrf de sare. Deasupra castraveţilor se aşază un capac de lemn sau o farfurioară răsturnată pe care se pune o greutate. Se acoperă apoi totul cu o pînză curată.

Pătlăgele verzi

Se pun de obicei la murat pătlăgele verzi, care toamna tîrziu nu se mai pot coace.

Se aleg pătlăgelele sănătoase, nepătate, nelovite, fără crăpături, neatinse de brumă şi proaspăt culese. Deoarece se strică foarte uşor, ele se pun la murat imediat după recoltare. Pătlăgelele se spală cu grijă în coşuri de nuiele, care se cufundă în apă de mai multe ori.

După spălare, pătlăgelele se pun la murat, la fel ca şi castraveţii, avînd grijă ca condimentele să nu depăşească 2—4% din greutatea pătlăgelelor.

Pepeni verzi

Se pot păstra astfel numai pepenii verzi din soiurile tîrzii. Se aleg pepeni mici, cu miezul de-abia înroşit, nepătaţi şi fără crăpături. Se spală şi se străpung, de circa 10 ori, cu o ţepuşă de lemn, ca să pătrundă saramura în ei. Se pun în butoaie cît mai îndesat şi se acoperă cu saramură (4 kg sare la 100 l apă).

Murături asortate

În multe gospodării se obişnuieşte murarea mai multor feluri de legume în acelaşi vas. Amestecul

de legume se poate alcătui după plac ; de obicei el este alcătuit din castraveţi, pătlăgele necoapte, ardei graşi lungi şi pepeni mici verzi.

Dacă se adaugă păstăi de fasole şi morcovi, cele dintîi trebuie opărite, iar morcovii trebuie tăiaţi în felioare subţiri.

Se aleg legume sănătoase, nepătate şi nelovite, neatinse de brumă şi proaspăt culese. După sortare şi spălare legumele se aşază la murat, ca şi castraveţii, în butoaie. Pentru a da gust mai plăcut murăturilor şi pentru a ajuta conservarea lor, se obişnuieşte să se adauge frunze de vişin, de stejar sau de coacăze, care au însuşiri conservante şi împiedică băloşirea murăturilor. Multe dintre adaosurile folosite sînt în acelaşi timp un izvor bogat de vitamină C. La un butoi de 100 l cantitatea totală de adaosuri nu trebuie să treacă de 4—5 kg. Ele se aşază, ca şi la castraveţi, la fundul butoiului şi apoi la mijlocul şi la suprafaţa murăturilor.

Butoiul se înfundă şi se umple complet, prin vrană, cu o saramură de 7% concentraţie (tărie), pregătită cu 24 ore înainte.

Unele gospodine obişnuiesc să potrivească concentraţia (tăria) saramurii cu ajutorul unui ou ; saramura este bună pentru pătlăgele verzi sau murături asortate, atunci cînd oul pus în saramură se ridică la suprafaţa soluţiei.

Pentru ca saramura să fie cît mai curată, este bine ca sarea să fie pusă pe o pînză uşor cufundată în apă.

După umplerea cu saramură, butoaiele trebuie să stea o zi sau două la temperatura de 20°C. În acest timp, saramura care scade se completează ; butoiul trebuie să fie în permanenţă plin.

După acrire, murăturile se pun la rece, în pivniţă sau, dacă este posibil, în gheţărie.

Pătlăgele vinete

Pătlăgelele se spală, se curăţă de codiţă şi de frunzuliţe, se despică în lung în două jumătăţi şi se aşază în butoi adăugînd tarhon, ţelină şi pătrunjel ; se acoperă apoi cu saramură (7 kg sare la 100 l apă). Butoaiele umplute se închid ermetic şi se păstrează la fel ca şi celelalte murături în saramură. Sînt bune pentru consum după 40 de zile.

Pătlăgele vinete împănate

Vinetele se curăţă, se spală şi se pregătesc pentru mîncare. Pregătirea constă în crestarea vinetelor în vederea împănării cu o umplutură pregătită din legume proaspete şi anume : morcov, pătrunjel, păstîrnac şi sfeclă, tăiate ca tăiţeii, frecate uşor cu puţină sare şi amestecate. După dorinţă se pot adăuga 150 g usturoi la 50 kg vinete. Vinetele împănate se aşază strîns în butoi sau în borcan, iar între ele se pun frunze de hrean, mărar verde, frunze de coacăze, de vişin şi de ţelină. Se acoperă cu o saramură pregătită din 500 g sare la 10 l de apă (din această cantitate se scade sarea adăugată). Deasupra se aşază un capac de lemn şi o greutate care să preseze pe capac. Totul se acoperă cu o pînză curată. Se păstrează la rece.

Foi de viţă

Se culeg foi de viţă cît mai tinere şi se aşază 12—15 foi, una peste alta, se răsucesc apoi în suluri şi se aşază îndesate în putini sau în borcane de pămînt. După fiecare rînd de suluri se presară frunze tinere de mărar sau de izmă (mentă). Deasupra ultimului rînd de suluri de foi se aştern frunze întregi. Înainte de a fi făcute suluri, frunzele pot fi opărite, ca să încapă mai multe în vas. Se acoperă totul cu saramură (5 kg sare la 100 l apă), se aşază deasupra un capac de lemn cu o greutate şi se acoperă apoi totul cu o pînză curată.

Mere

Merele murate sînt gustoase şi răcoritoare. Ele îşi păstrează valoarea nutritivă şi vitaminele, aproape ca şi merele proaspete. În acest fel, ele se conservă uşor pînă la noua recoltă.

Merele se spală şi se aşază, în rînduri, în butoi sau în putină. Între ele se pot pune frunze de vişin, de stejar sau de coacăze. Se acoperă cu un amestec alcătuit din 1 kg tărîţe de grîu şi două linguri făină de grîu la 10 l de apă clocotită. Cînd s-a răcit şi s-a limpezit, se strecoară încet şi se adaugă o linguriţă de sare. Se încălzeşte amestecul ca să fie cald, dar nu fierbinte şi se toarnă peste mere, pe care trebuie să le acopere. Deasupra se aşază un capac de lemn, peste care se pune o greutate care să ţină merele în permanenţă sub apă, deoa-

rece în atingere cu aerul ele mucegăiesc. Dacă este nevoie, pentru completare se adaugă apă fiartă și răcită. Muratul merelor se obișnuiește mult în Moldova.

Țelină

Rădăcina de țelină, curățată de pămînt cu o perie curată, se spală, se curăță de coajă și mustăți. Se taie în felii subțiri ca chibritul.

Într-un borcan mai mic, bine spălat și opărit se așază țelina în straturi, în grosime de cîte 3 degete. Se presară peste fiecare strat puțină făină. Se toarnă deasupra apa în care a fost dizolvată sarea (o lingură de masă, cu vîrf, pentru fiecare litru de apă). Se acoperă cu o farfurie răsturnată, pe care se așază o greutate potrivită, pentru a ține țelina sub apă. Se leagă cu o bucată potrivită de pînză.

.... Conserve în oțet

Rețetele noastre moștenite sînt de obicei foarte bune, dar felul nostru de viață, cu totul diferit de al bunicelor care ni le-au transmis, nu ne îngăduie

întotdeauna să le punem în practică. Butoiul cu varză, butoiul cu murături în sare, butoiașul cu murături în oțet, nu se mai pot ține în blocurile moderne, unde pivnițele au calorifer, în subsoluri au uscătorii pentru rufe etc. Vasele mari de pămînt, umplute cu varză, borcanele mari cu murături în oțet au mai rar parte, în apartamentele moderne, de o cămară izolată de unde să nu pătrundă mirosurile. Nevoia te învață și rațiunea îți dictează să ții pas cu vremea și să găsești mereu soluții noi de adaptare la mediu și condițiile diferite de viață de azi.

Pe lîngă rețetele obișnuite, cu variantele lor, vom căuta deci să dăm și rețete mai noi, de preparare a murăturilor și salatelor în borcane mici, ermetic închise și sterilizate prin fierbere.

Pe lîngă economia de spațiu, acest mod de preparare a conservelor îngăduie ca păstrarea acestora să se facă și în garsoniere, în dormitor chiar, fără ca mirosul să trădeze prezența gogoșarilor tocați sau a castraveților acriți.

Pentru murăturile în oțet, această metodă are avantajul neprețuit că ajută să se prepare mură-

turi (de dietă) cu oțetul numai atît de tare cît e necesar pentru a le da gust plăcut. Căci, în acest caz, oțetul nu mai servește la conservare, care este asigurată pe deplin prin sterilizarea obținută prin fierberea în baie de apă. Ca și legumele și compoturile, preparate după aceeași metodă, murăturile nu fac floare, nu se strică, nu trebuie pritocite, drese, refierte, schimbat oțetul etc. Avantajele citate, compensează mica osteneală în plus depusă la prepararea lor.

Salată de ardei grași roșii

Această salată este foarte bogată în vitamina C. Ea se face din ardei grași roșii, folosiți și pentru bulion. La 100 de ardei se întrebuințează 1 l oțet de 6°, 1 l apă, sare, foi de dafin sau tarhon și puțin zahăr. Se pune totul la foc, în afară de ardei. Cînd oțetul a început să fiarbă, se introduc și ardeii, care se lasă să dea în clocot, apoi se scot și se pune la fiert un alt rînd de ardei. După ce s-au răcorit, ardeii se toacă mărunt sau se trec prin mașina de tocat și se introduc în sticle.

Oțetul se lasă să mai dea un clocot-două și se toarnă apoi călduț peste ardeii tocați, puși în sticle.

Sticlele se leagă strîns cu intestine de vită și se așază în baia de apă, pentru sterilizare :

— sticlele de 1/4 l .... 15 min
— sticlele de 1/2 l .... 20 min
— sticlele de 1 l .... 30 min

Aperitiv din castraveți, hrean și arpagic

Castraveții mari, dar încă verzi, se curăță de coajă și de sîmburi, se taie în lung, în felii de grosimea chibritului și acestea în fire subțiri, cum se taie varza. Se presară cu sare, se lasă să stea astfel trei ore și apoi se leagă într-un șervet opărit care se ține atîrnat, spre a se putea scurge din zeamă. După ce s-au zvîntat bine, castraveții se așază în borcane mici de sticlă. Printre ei se introduc bucățele mici de hrean și cepe mici (arpagic). Deasupra se toarnă oțet fiert și răcit, apoi se leagă borcanele și se sterilizează :

— borcane de 1/2 l .... 30 min
— borcane de 1 l .... 60 min

Aperitiv de pătlăgele vinete și gogoșari

Se aleg vinete tinere, cu semințele încă mici. Se spală, se taie în felii rotunde, groase de 1 cm și se prăjesc pe plita caldă, bine curățată sau în untdelemn. Se rumenesc ușor pe amîndouă părțile (dacă se prăjesc în ulei, trebuie puse întîi să stea cu sare timp de o oră, apoi stoarse).

Se așază în borcane mici, cîte un rînd de pătlăgele vinete prăjite și un rînd de gogoșari copți, curățați de pieliță. Printre rînduri se pune ceapă desfăcută (nu tăiată) în solzi. Se continuă astfel pînă se umple borcanul pe trei sferturi. Se acoperă conținutul cu oțetul pregătit ca pentru vinetele marinate și se leagă borcanul cu două rînduri de celofan sau cu intestine uscate de vită.

Borcanele de ½ l se sterilizează timp de 60 min. Se servesc vinetele așezînd pe fiecare felie cîte un sfert de gogoșar, în jurul căruia se aranjează, ca petalele unei flori, solzii de ceapă. Se presară totul cu verdeață proaspătă, tocată.

Salată de pătlăgele verzi

Toamna tîrziu, pătlăgelele roșii rămase verzi sau vătămate (dar curățate de părțile stricate), sau chiar cele puțin înghețate, pot fi întrebuințate pentru o salată gustoasă.

Se coc ca merele în cuptor. Se trec apoi prin mașina de tocat și se amestecă cu sare, piper, ceapă tocată și untdelemn rafinat. Se adaugă oțet după gust. Se pun în sticle și se sterilizează timp de 60 min.

Salată de castraveți verzi

Se curăță și se taie castraveții în felii subțiri, ca pentru salată. Se adaugă ardei gras, tăiat în inele subțiri și cîteva cepe tăiate solzi. Se amestecă totul

cu puţină sare, se scurge zeama şi apoi se aşază legumele în borcane. Oţetul fiert cu sare (o lingură la 1 l lichid) se toarnă fierbinte peste castraveţi. Borcanele se leagă cu două rînduri de celofan sau cu intestine uscate de vită şi se sterilizează :

— borcanele de 1/2 l .... 75 min
— borcanele de 1 l .... 90 min

Această salată se poate consuma iarna fie ca atare, fie amestecată cu felii de cartofi fierţi, gogoşari etc. Înainte de a fi servită, i se adaugă puţin untdelemn.

Arpagic

Se alege arpagic mărunt, de mărimea alunelor cu coajă. Se spală foarte bine ca să nu rămînă pămînt pe el. Ca să se cureţe mai uşor de foile subţiri, arpagicul se introduce în apă sărată, caldă, unde se lasă pînă se răceşte apa. Apoi se curăţă foile cu un cuţit inoxidabil (care nu înnegreşte).

Arpagicul curăţat se clăteşte şi se fierbe timp de cîteva minute în oţet de vin 9° şi puţină sare. Apoi se scoate şi se aşază în borcănele mici de sticlă.

Printre rîndurile de arpagic se aşază felioare de hrean, mărar sau tarhon. Se acoperă cu oţetul răcorit. Borcănelele se închid cu cîte două rînduri de celofan sau se leagă bine cu pergament. Arpagicul se conservă bine sterilizat prin fierbere ; în acest caz, în loc de oţet de 9°, umplem borcănelele cu apă care a fost în prealabil fiartă în clocot şi răcită. Adăugăm oţet numai cît e necesar pentru a da gust plăcut.

Durata sterilizării :

— borcanele de 1/2 l .... 30 min
— borcanele de 1/4 l .... 20 min

Usturoi verde

Se conservă numai usturoi verde tînăr, cu frunzele suculente, neveştejite.

Se curăţă usturoiul, se spală şi i se scurtează frunzele. Se pune să dea un clocot în apă puţin sărată, apoi se scurge şi fiecare fir se înnoadă în formă de 8. Astfel pregătit, usturoiul se pune în borcane. Se fierbe oţet de 9°, cu sare şi boabe de muştar. După ce s-a răcorit, se toarnă peste usturoi,

se leagă borcanele cu pergament şi se păstrează într-un loc răcoros.

Usturoiul se poate conserva sterilizat prin fierbere, adăugîndu-se în apă oţet numai cît este necesar pentru a da gust plăcut :

— borcane de ½ l .... 30 min
— borcane de 1 l .... 60 min

Conserve de ciuperci marinate

Pentru aceste conserve se aleg ciuperci albe, cît mai mici, încă nedesfăcute.

Se curăţă, se spală şi se fierb în clocot în apă fierbinte, apoi se scurg bine de apă şi se aşază, îndesate, în borcănele mici de sticlă. Se acoperă conţinutul cu un amestec alcătuit din trei părţi oţet de vin de calitate şi o parte apă, luată din apa în care au fiert ciupercile. Se adaugă sare după gust, boabe de piper şi foi de dafin (puţine).

Borcanele se leagă cu cîte două rînduri de celofan gros sau de preferinţă cu intestine de vită, uscate şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l .... 75 min
— borcanele mai mici .. 60 min

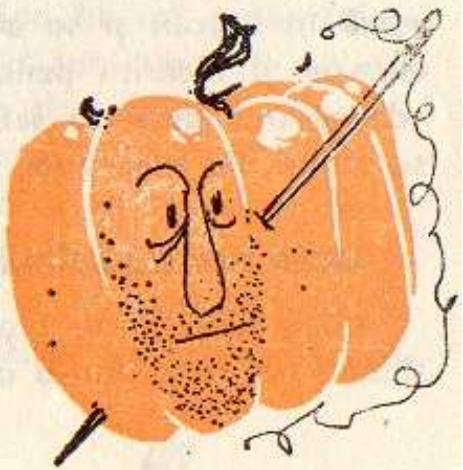
Murături în oţet

Tot felul de legume se pot conserva în oţet, dar se obişnuieşte mai mult gogoşari, castraveţi, pătlăgele vinete, ardei, precum şi amestecuri felurite de legume asortate.

Pentru a obţine murături şi salate de bună calitate, se foloseşte numai oţet superior, de preferinţă oţet de vin, care se poate uşor prepara şi în gospodărie.

Gogoşari în oţet

Se aleg gogoşari mari, cărnoşi, bine înroşiţi, proaspăt culeşi şi nevătămaţi. Se spală bine, se taie coada pe jumătate şi se înţeapă fiecare gogoşar de 7—8 ori, ca să pătrundă bine oţetul. Se aşază ordonat şi îndesat în borcane de sticlă. Printre gogoşari se pun foi de tarhon, boabe de piper şi altele, după plac. Se fierbe în clocot oţet de 9°, cu adaos



de sare dizolvată în puţină apă fierbinte. Pentru fiecare litru de lichid se adaugă cîte 50 g de sare. Oţetul se toarnă peste gogoşari numai răcorit.

Gustul accentuat de acrire al oţetului se poate drege cu miere. După 8—10 zile oţetul se fierbe din nou sau se înlocuieşte parţial. Gogoşarii se pot consuma după 5—6 săptămîni.

Gogoşari copţi

Gogoşarii se coc, se curăţă de pieliţă şi se conservă la fel ca şi ardeii copţi.

Ardei graşi copţi

Ardeii graşi se coc şi se curăţă de pieliţă. Se aşază în borcan şi se acoperă cu oţet de 9° fiert cu sare şi răcorit : pentru fiecare litru de oţet se adaugă o lingură de sare. După 8—18 zile, oţetul se fierbe din nou, apoi, răcit se toarnă peste ardei.

Ardei pentru salată

Ardei mari, graşi, proaspeţi şi neloviţi, se spală şi se scurg bine. Într-o oală smălţuită se fierbe oţet

de 9°, cu sarea necesară ; cînd oţetul începe să fiarbă, o parte din ardei se introduc în oţet, se lasă să dea în clocot, apoi se scot cu o lingură smălţuită. După opărire în oţet, ardeii se aşază imediat în borcane şi se pune la fiert alt rînd de ardei, continuînd astfel pînă se termină de opărit toţi ardeii. Se fierbe apoi din nou oţetul, cîteva minute, se lasă să se răcorească puţin şi se toarnă călduţ peste ardei. După ce totul s-a răcit bine, se aşază deasupra un săculeţ cu boabe de muştar, apoi borcanele se leagă cu pergament.

Castraveciori mici (Cornişoni)

Cînd recolta de castraveţi este pe sfîrşite, se aleg castraveţii cei mai mici, verzi, fără pete, neloviţi şi proaspăt culeşi. Se spală bine în apă proaspătă şi se şterg cu un şervet. Se ţin apoi timp de 12 ore în apă sărată (2%), se scurg şi se aşază în borcane sau în butoiaşe bine spălate, opărite şi afumate. La fund se aşază frunze de vişin şi mărar uscat, apoi se rînduiesc castraveţii în rînduri strînse. La fiecare strat de castraveţi se adaugă cîţiva ardei iuţi, verzi şi felioare de rădăcină de hrean. Se aco-

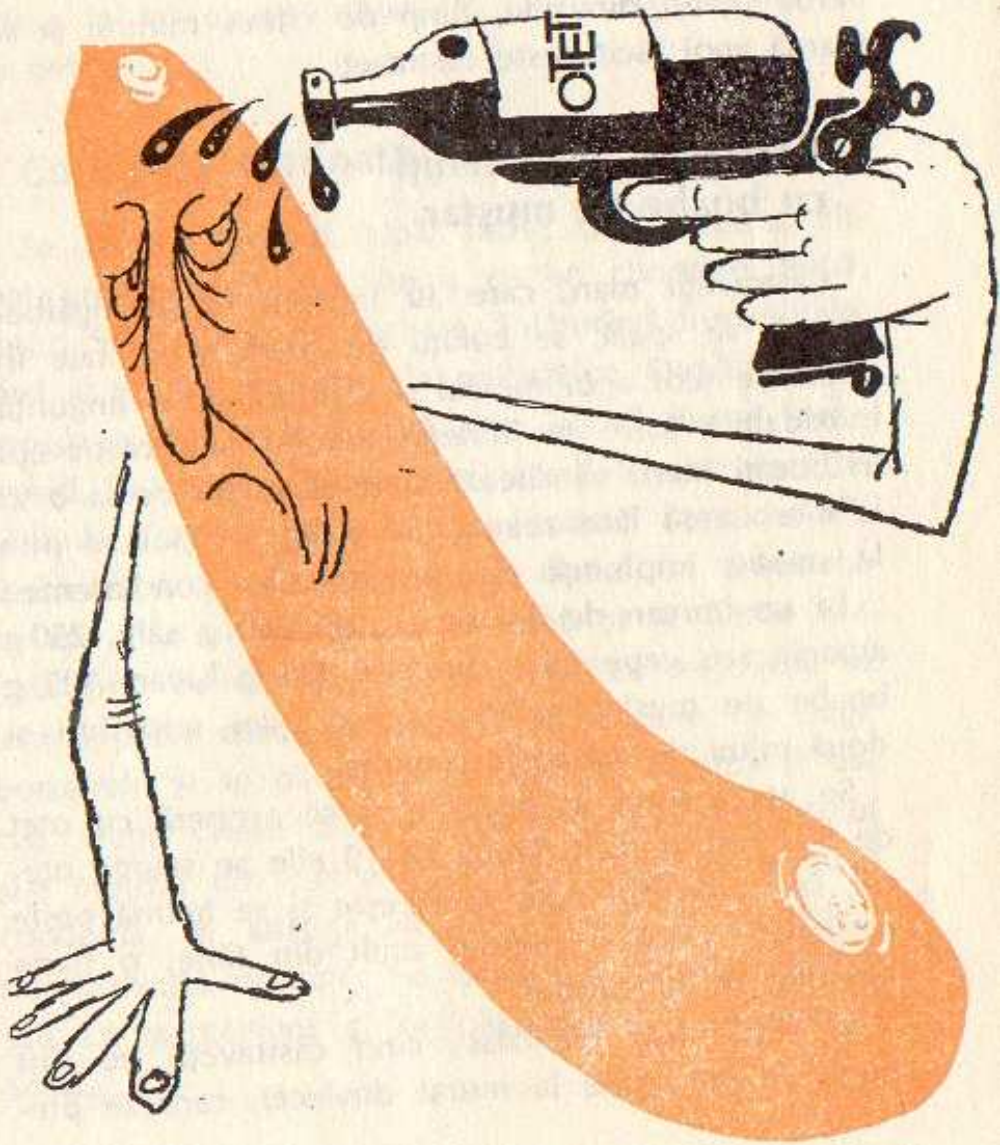
peră totul cu mărar şi foi de vişin. Se toarnă deasupra oţet de 9° fiert şi sarea dizolvată în puţină apă (1 l oţet la două linguri de sare). Oţetul se toarnă rece. La suprafaţa murăturilor se aşază un săculeţ de pînză subţire cu boabe de muştar. Muştarul, ca şi hreanul, ajută la păstrarea castraveţilor. Borcanele se leagă cu pergament. Butoiaşele trebuie înfundate şi rostogolite.

După 8—10 zile oţetul se fierbe din nou şi se înlocuieşte în parte, pentru a-i completa tăria, apoi se toarnă răcit peste castraveţi.

Castraveţi cu arpagic, usturoi, hrean

Se aleg castraveţi verzi, tari, de mărime mijlocie. Se spală bine, se scurg pe un şervet şi se opăresc în oţet clocotit în care s-a adăugat sarea necesară.

După ce s-au răcit, se aşază în vase de pămînt smălţuite. La 3 l oţet de 9° se adaugă 6 linguri de sare, 400 g arpagic sau cepe mici curăţate, 50 g usturoi, felii de hrean, frunze de tarhon şi mărar uscat. Se leagă cu pergament. După 8—10 zile se



fierbe oțetul din nou, timp de cîteva minute și se toarnă apoi răcit peste castraveți.

Castraveți îngălbeniți cu boabe de muștar

Castraveții mari, care au început să se îngălbenească, se spală, se curăță de coajă și se taie în două. Se scot apoi miezul și sîmburii cu o linguriță inoxidabilă (care nu înnegrește). Se taie castraveții în bucăți mari, se sărează bine și se țin de la o zi la alta ca să lase zeamă. Se scurg și apoi se pun la murat, împreună cu următoarele condimente:

La un borcan de 5 l se adaugă 250 g sare, 250 g arpagic sau cepe mici curățate, 125 g hrean, 125 g boabe de muștar galben, cîțiva ardei mici iuți și două mîini de mărar cu semințe.

Se așază totul în borcane și se acoperă cu oțet de 9°, fiert și răcit. După 8—10 zile se scurge oțetul, se fierbe din nou, se răcește și se toarnă peste castraveți. Dacă a pierdut mult din tărie, o parte din oțet se înlocuiește.

În verile reci, ploioase, cînd castraveții nu sînt buni, se pot pune la murat dovlecei, care se pregătesc la fel ca și castraveții. Dovleceii trebuie să fie necopți.

Conopidă marinată

Se alege conopidă albă, deasă și fără pete, cît mai proaspăt culeasă, lucru ce se cunoaște după cotor. Se desface în buchete, înlăturînd frunzulițele mici și părțile mai tari ale cotoarelor. După ce conopida a fost opărită, fără sare, ca să nu se înroșească, se scurge bine și se așază într-un vas de pămînt smălțuit; deasupra se toarnă oțet de 9°, fierbinte. A doua zi se scurge oțetul, se amestecă cu apă (1/4 din cantitatea de oțet) și se fierbe din nou timp de cîteva minute. După ce s-a răcit, se toarnă peste conopida așezată în borcane. Se leagă borcanele și se păstrează într-un loc răcoros și uscat. După cîteva zile se controlează. Dacă oțetul și-a pierdut din concentrație (tărie) sau nu acoperă conopida, se adaugă alt oțet fiert; de asemenea se potrivește de sare. Se leagă din nou cu celofan sau cu pergament și se păstrează la loc rece și uscat.

Varză roşie

Varza roşie, curăţată, se taie în fire cît mai subţiri, ca şi varza albă. Se îndeasă, după ce a fost frecată cu sare foarte puţină, într-un vas de pămînt smălţuit sau în borcane de sticlă. Se adaugă mărar cu seminţe şi felioare subţiri de hrean, care ajută la conservare. Deasupra verzei se aşază un săculeţ cu boabe de muştar, apoi o farfurie răsturnată, care să menţină varza sub lichid.

Se fierbe în clocot oţet de 9° în care s-a adăugat o cantitate de apă egală cu cantitatea de oţet. Se toarnă cald peste varză. Borcanele se leagă cu băşică uscată, de vită sau cu pergament.

Cînd se consumă, se adaugă puţin untdelemn.

Sfeclă roşie coaptă

Sfecla de masă se deosebeşte de sfecla de zahăr şi sfecla furajeră prin culoarea roşie închisă a pulpei şi a pieliţei, prin gustul suculent, prin lipsa gustului lemnos.

Valoarea nutritivă a sfeclei este determinată de conţinutul mare în zahăr şi de o bună asimilabilitate. Forma rădăcinii — după soi — poate fi rotundă, turtită sau conică. Pentru consum, sfeclele cu forma rotunjită, denumite sfeclă egipteană, sînt cele mai bune. Sfeclele cu rădăcini conice conţin o cantitate importantă de celuloză ; în consecinţă sînt fibroase, puţin zemoase şi fierb greu. Coloraţia sfeclei se datoreşte antocianinei şi pigmentului galben.

Există un strîns raport între culoarea şi gustul sfeclei : rădăcinile de culoare închisă sînt mai gustoase, mai zemoase (suculente) decît cele de culoare deschisă. Cercurile concentrice albe, care alternează cu cercuri concentrice roşii, indică o calitate inferioară a sfeclei, deoarece cercurile albe conţin foarte multă celuloză şi foarte puţin zahăr.

Pentru conservat sînt bune numai sfeclele mici, de culoare roşie închisă. Cele rotunde sînt mai fragede şi mai gustoase decît cele lunguieţe.

La 5 kg sfeclă se întrebuinţează 2—2½ l oţet de vin de 9°, ¾ l apă, 125 g hrean, 20 g chimen şi puţină sare, după plac. Se coace sfecla încet în cuptor, apoi se curăţă şi se taie felii. Hreanul (pe lîngă gustul plăcut şi însuşirile lui de a ajuta la conservare, conţine şi multe vitamine) se curăţă, se

spală şi se taie în felioare foarte subţiri sau se dă pe răzătoare şi, împreună cu chimenul, se împrăştie printre feliile de sfeclă.

Oţetul se amestecă cu apa în care în prealabil s-a dizolvat sarea, se fierbe şi se toarnă fierbinte peste sfeclă.

Se leagă bine borcanele şi se păstrează într-un loc răcoros.

Sfeclă roşie fiartă

Se taie jos frunzele, lăsînd circa 5 cm din ele; rădăcinile nu se taie, ca să nu se scurgă prea mult suc. Se spală sfeclele, se acoperă cu apă clocotită şi se fierb pînă se înmoaie. Acest lucru se simte la apăsarea cu degetul; nu se încearcă cu furculiţa. Cînd apa scade, se completează cu apă fierbinte. Sfeclele fierte se curăţă de coajă, se taie în felii şi se aşază într-un borcan de pămînt smălţuit sau de sticlă. Printre feliile de sfeclă se presară hrean ras pe răzătoare şi foarte puţină sare.

Se acoperă cu oţet de 9° fierbinte şi se leagă borcanele cu pergament. Deoarece sfecla se poate găsi în tot timpul iernii, se recomandă să nu se

conserve mai multă sfeclă decît se poate consuma într-o săptămînă-două; în acest caz, oţetul poate fi mai slab, mai ales dacă se adaugă hrean.

Pătlăgele vinete împănate

Se aleg pătlăgele vinete mici şi tinere. Se spală, se şterg şi se curăţă de coajă numai în parte, scoţînd în lungime patru fîşii opuse, late de un deget. Se fierb apoi în apă clocotită (5—6 min) pînă se înmoaie. Se aşază între două scînduri, ca să se scurgă bine de zeamă; pentru aceasta, pe scîndura de deasupra se aşază o greutate potrivită.

Zarzavatul pentru umplutură se pregăteşte înainte de a fierbe vinetele. Umplutura constă din rădăcini de morcovi, pătrunjel, ţelină, păstîrnac, amestecate bine şi frecate foarte uşor cu sare (2—5% din greutatea lor).

Pătlăgelele se crestează în lung, în locurile unde s-au cojit şi se umplu îndesat cu zarzavaturile pregătite. În fiecare vînătă se înfig cîte 1—2 căţei de usturoi curăţaţi şi fiecare vînătă se înfăşoară în fire subţiri de foi de ţelină opărite. Se aşază în borcane,

se îndeasă si se toarnă deasupra zeama rămasă de la zarzavatul stors, apoi oţet de 9° fiert, călduţ.

Pentru fiecare litru de lichid se adaugă o lingură plină de sare, dizolvată mai întîi în apă clocotită. Peste vinete se aşază un strat de frunze de ţelină, apoi scîndurele sau o farfurie răsturnată, cu o greutate pe ea.

Borcanele se leagă cu pergament.

Salată de fasole păstăi

Se curăţă fasolea verde, fragedă, sau fasolea ţucără, de capete, scoţînd şi aţele, şi se fierbe apoi timp de cîteva minute în apă sărată, în care, pentru fasolea verde, se adaugă un vîrf de cuţit de potasă. Se scurg bine păstăile pe sită, se pun într-o strachină sau într-un castron şi se opăresc cu oţet de vin de 9° fiert cu sare. A doua zi se aşază fasolea în borcane mici de sticlă, adăugînd arpagic sau cepe mici, cimbru sau foi de dafin, boabe de piper etc. Se acoperă cu oţet dat în clocot şi răcit şi apoi cu un strat subţire de ulei. Se leagă bine borcanele cu pergament. Se păstrează la loc uscat şi răcoros.

După 8 zile se gustă oţetul, se potriveşte de acru şi sărat, se pune să mai dea un clocot şi se toarnă, după ce s-a răcit, peste fasolea pe care trebuie s-o acopere bine; se leagă borcanele din nou.

Legume asortate, marinate

Aceste conserve se prepară din conopidă albă deasă, varză de Bruxelles, varză creaţă deasă, carote mici tinere, fasole verde subţire şi fragedă, mazăre verde boabe, arpagic, castraveciori verzi mici, fructe verzi de călţunaşi sau boboci de păpădie, rădăcină de ţelină, ardei mici iuţi, tarhon, mărar. După plac, se pot alege sau înlocui unele din aceste legume.

Fiecare fel de legumă se curăţă şi se prepară în felul următor: conopida se desface în bucăţele, varza se taie în bucăţi de mărimea unui ou, carotele mai mari se taie în două, fasolea se lasă întreagă, arpagicul se curăţă de foile subţiri. Se opăresc apoi legumele în apă sărată, în afară de castraveţi şi fructele de călţunaşi. Legumele se opăresc puţin, ele trebuie să fie tari şi neterciuite. Conopida se sărează după ce a fiert, altfel se înroşeşte. Pe mă-

sură ce legumele au fost opărite, ele se lasă să se scurgă pe o sită.

Castraveţii şi fructele de călţunaşi se spală cu o seară înainte, se presară cu sare şi a doua zi se aşază împreună cu celelalte legume, în borcanele pregătite. Printre legume se amestecă mirodenii, după plac (foi de dafin, enibahar, boabe de piper etc.). Deasupra se aşază un strat de mărar uscat şi puţin tarhon.

Se pune oţet de 9° la fiert şi se lasă să dea un clocot, apoi se răcoreşte şi se toarnă călduţ peste legume.

Sarea folosită, socotită la un loc, nu trebuie să depăşească 50 g (două linguri) pentru fiecare litru de lichid.

Borcanele se leagă strîns cu două rînduri de celofan sau cu maţe uscate de vită. Se păstrează la rece. După 8 zile se scurge oţetul, care a tras din legume gustul de verdeaţă şi se prepară alt oţet cu alte mirodenii, cu un adaos de 30 g sare pentru fiecare litru de oţet. În borcane se pun şi cîţiva ardei mici iuţi, iar deasupra legumelor, un săculeţ cu boabe de muştar.

Borcanele se leagă bine din nou şi se păstrează într-un loc răcoros, ferit de umezeală.

Aperitiv din legume asortate

Se prepară din 100 gogoşari, 100 pătlăgele verzi (nu gogonele) foarte proaspete, 5 kg ceapă şi 7—8 legături de morcovi.

Legumele se spală, se scot cotoarele şi seminţele la gogoşari, se taie totul subţire ca fideaua, în afară de morcov, care se dă prin răzătoare cu găuri mari. Se pun legumele mărunţite într-o albioară, se adaugă 3/4 kg sare măruntă, se amestecă bine şi se lasă să stea circa 3/4 de oră. Se stoarce apoi uşor amestecul şi se înlătură zeama. Se aşază îndesat în borcan un strat de legume, de un lat de palmă şi se acoperă cu oţetul pregătit. Se continuă mai departe tot aşa, pînă se umple borcanul. Oţetul trebuie să fie de bună calitate şi să aibă concentraţia (tăria) de 9° ; înainte de a se turna peste legume, oţetul se dă în clocot cu mirodeniile adăugate (piper, enibahar, foi de dafin, boabe de muştar) ; apoi se lasă puţin să se răcească. Oţetul trebuie turnat peste legume călduţ şi trebuie să le acopere de cel puţin

de un lat de deget. Se aşază deasupra o farfurioară răsturnată şi o greutate care să menţină legumele mereu sub lichid. Se leagă bine cu pergament şi cu pînză. Se păstrează borcanul la loc răcoros, dar ferit de umezeală. După 8 zile se controlează dacă oţetul a pierdut din concentraţie (tărie) şi dacă este nevoie se mai adaugă puţin oţet dat în clocot şi răcorit.

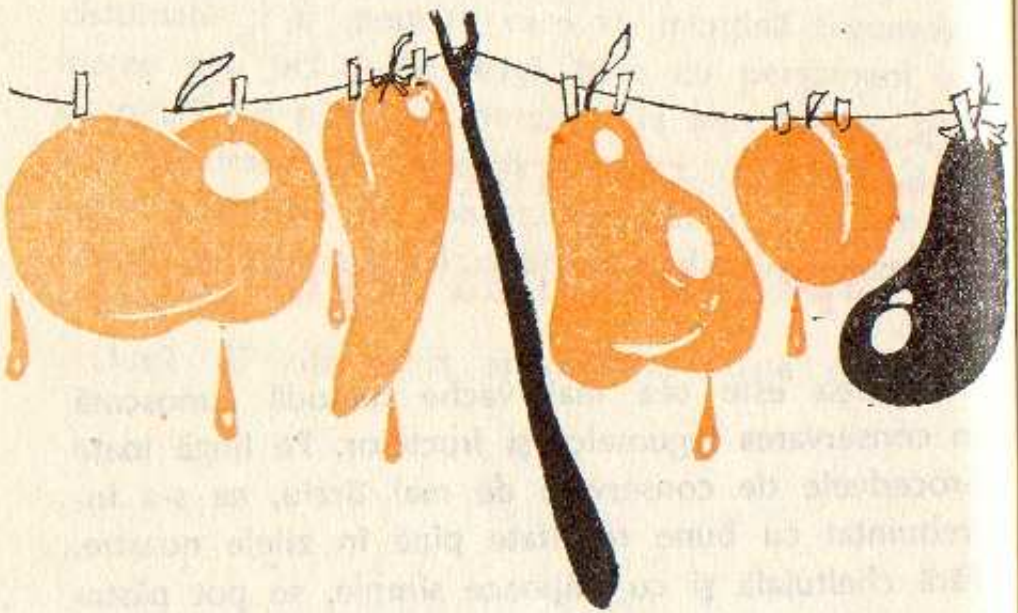
După 15 zile acest aperitiv se poate cosuma.

Cîteva cuvinte despre uscarea legumelor

Uscarea este cea mai veche metodă cunoscută în conservarea legumelor şi fructelor. Pe lîngă toate procedeele de conservare de mai tîrziu, ea s-a întrebuinţat cu bune rezultate pînă în zilele noastre. Fără cheltuială şi cu mijloace simple, se pot păstra în gospodării, foarte bine, tot felul de legume, nu numai verdeaţă, aşa cum se obişnuieşte.

Legumele de calitatea a doua, care nu se pot întrebuinţa pentru pregătirea conservelor, pot fi păstrate prin uscare.

Verzele crăpate, părţile necomestibile de la varză, conopidă (cocean, frunze), sparanghel, gulii, ciuperci ş.a. se usucă pentru a fi folosite la supe şi sosuri ce urmează a fi strecurate. Din resturile de ciuperci se poate prepara : supă, sos picant sau



făină de ciuperci pentru condimentarea mîncărurilor.

Rămăşiţele de zarzavat de supă şi de verdeaţă se pot de asemenea păstra prin uscare.

Înainte de uscare, legumele curăţate, spălate, mărunţite, trebuie opărite, cufundîndu-se în apă clocotită, apoi se răcesc în apă rece şi se pun imediat la uscare. Astfel îşi păstrează culoarea şi nu capătă gust aspru, păios, iar la fiert se înmoaie mai repede.

Şi alte reţete

Suc de pătlăgele roşii. Se aleg pătlăgele roşii foarte proaspete, se spală, se zvîntă şi se taie în bucăţi mici. Se încălzesc pînă la fierbere. După cîteva minute de fierbere se trec printr-o strecurătoare inoxidabilă, în care rămîn pieliţele şi sîmburii.

Terciul obţinut este din nou încălzit şi de îndată ce a dat în clocot — cu ajutorul unei pîlnii de aluminiu — se toarnă în sticlele pregătite, încălzite. Se închid de preferinţă cu dopuri de cauciuc sau capsule de cauciuc, care dau o închidere mult mai bună decît dopurile de plută.

Pentru îmbunătăţirea gustului, se poate adăuga terciului — înainte de fierbere şi strecurare — ceapă, ţelină, puţin usturoi. După strecurare, se potriveşte gustul în sare, zahăr etc.

Se toarnă sucul în sticle. Se încălzesc în baie de apă pentru a îndepărta aerul rămas în sticle. Se închid imediat şi se pasteurizează timp de 20—30 min la 85°C.

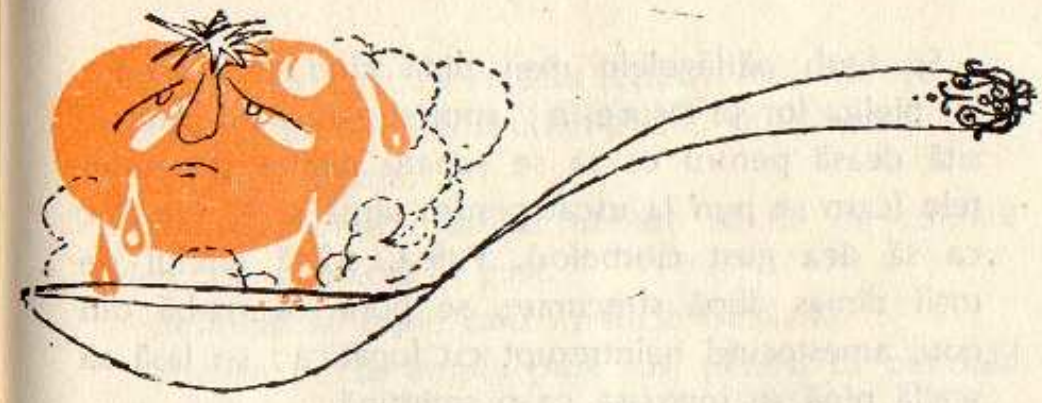
Pentru sucul de tomate, această încălzire repetată nu este de loc dăunătoare ; dimpotrivă, ea este folositoare pentru îmbunătățirea gustului și a culorii, dar mai ales pentru buna conservare a sucului din sticle. Acestea se răcoresc imediat la temperatura normală, ceea ce este important pentru omogenizarea conținutului în gust, culoare și consistență.

Bulion și conserve în bulion

Pentru bulion, pătlăgelele roșii trebuie să fie cît mai proaspete, în nici un caz mucegăite ; pătlăgelele terciuite, fermentate, oricît de bine ar fi prelucrate, dau un bulion acru, cu un gust neplăcut și mai puțin durabil la păstrare.

Din această cauză, nu se vor culege sau cumpăra cantități mai mari de pătlăgele roșii decît se pot prelucra în aceeași zi, deci cît mai proaspete.

Prin fierbere îndelungată, bulionul capătă o culoare brună și pierde din aromă. Pentru a-și păstra culoarea deschisă, bulionul se va fierbe cît mai repede, în vase joase, cu suprafață mare și nu în vase adînci, unde evaporarea se face prea încet. Se amestecă bulionul — ca și magiunul — cu o lo-



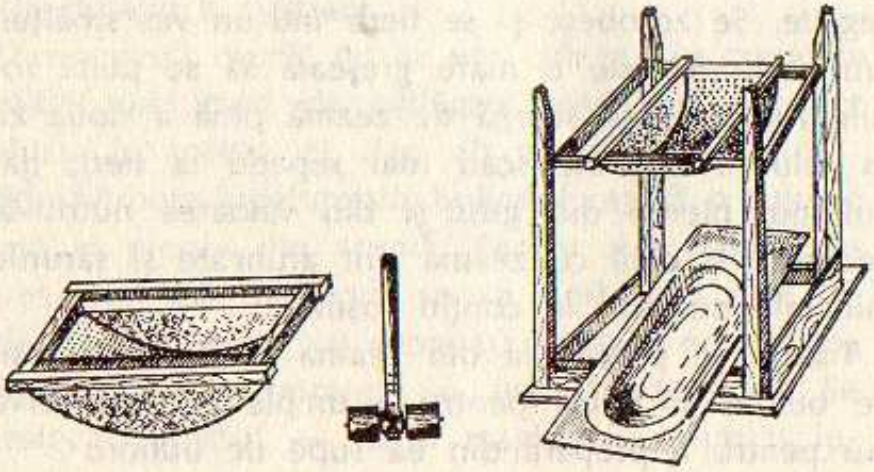
pățică de lemn (mestecău) și nu cu lingura, căci fundul vasului trebuie bine ferit, ca să nu se prindă bulionul de el, în timpul fierberii.

Bulion în sticle. Pătlăgelele se spală în cîteva ape, de preferință în apă curgătoare. Se îndepărtează codițele și eventual părțile pătate, putrede și mucegăite. Se zdrobesc și se fierb într-un vas smălțuit sau cositorit. Este o mare greșeală să se pună roșiile rupte, să se scurgă de zeamă pînă a doua zi. În felul acesta ele scad mai repede la fiert, dar bulionul pierde din gust și din valoarea nutritivă, deoarece o dată cu zeama sînt aruncate și sărurile minerale pe care le conțin roșiile.

Totuși, se poate lua din zeama pătlăgelelor roșii de bulion și folosi pentru a umple alte conserve sau pentru a prepara din ea supe de bulion.

Se fierb pătlăgelele roşii pînă cînd se înmoaie, iar pieliţa lor se răsuceşte ; apoi se strecoară printr-o sită deasă pentru ca să se separe pieliţa şi seminţele (care se pun la uscat pentru iarnă şi se folosesc ca să dea gust ciorbelor). Pulpa, adică terciul de roşii rămas după strecurare, se pune să fiarbă din nou, amestecînd neîntrerupt cu lopăţica ; se lasă să scadă pînă se îngroaşă ca o smîntînă.

Pentru a îmbunătăţi gustul bulionului, se adaugă sare (cam 0,500 kg la 50 kg de pulpă de roşii strecurate). Deoarece sarea înnegreşte bulionul, ea se adaugă dizolvată în puţină apă şi numai cu cîteva minute înainte de încetarea fierberii.



După cît este de scăzut (gros), bulionul se numeşte bulion-pulpă, bulion-pireu, bulion-pastă sau pastă concentrată.

Bulionul bine preparat trebuie să fie de culoare deschisă şi plăcut la gust.

Bulionul se pune cald în sticle încălzite.

Sticlele nu se umplu pînă sus, pentru ca bulionul să aibă loc să fiarbă în timpul sterilizării.

Deasupra bulionului din sticle se toarnă cîteva picături de untdelemn, care poate lipsi dacă sticlele se închid cu două rînduri de intestine de vită, uscate. Sticlele se astupă imediat, apoi se sterilizează fierbîndu-se în clocot mărunt şi neîntrerupt :

— sticlele de 1/4 l . . . . . 15 min
— sticlele de 1/2 l . . . . . 20 min
— sticlele de 1 l . . . . . 30 min

În cazul cînd sînt închise cu dopuri, după zvîntare şi ştergere, sticlele se acoperă la gură cu parafină, iar în lipsa acesteia cu smoală.

Dacă bulionul se pregăteşte în cantităţi mari, el se păstrează în butoiaşe făcute din lemn de stejar sau de fag. Înainte de umplere, acestea se spală, se opăresc, se zvîntă şi se afumă cu pucioasă. Bulionul încă fierbînd se toarnă prin vrană. Se astupă

bine butoaiele cu dopuri de lemn înfăşurate cu papură. Se păstrează în încăperi uscate, la temperatura de 3—5°C.

Pentru ca bulionul pus în butoaie să se conserve mai bine, în momentul cînd fierberea se apropie de sfîrşit, se adaugă 1% sare, dizolvată în puţină apă.

Dacă în acelaşi timp cu pregătirea bulionului se urmăreşte şi recoltarea seminţelor, atunci pătlăgelele roşii, după spălare, se zdrobesc şi se freacă deasupra unei site. Seminţele rămase în sită se spală în mai multe ape, pînă devin curate de tot, apoi se usucă la umbră, întinse bine pe geamuri sau pe pînză.

Bulion-pastă. Uneori, pulpa de pătlăgele roşii se fierbe mai mult, la fel ca magiunul, obţinîndu-se un bulion-pastă, care se poate păstra şi fără să fie sterilizat. Acest bulion va avea o culoare mai închisă, un gust puţin amărui şi îi vor lipsi unele dintre substanţele aromatice. Pasta se pune în borcane, cutii, putini. Deasupra pastei se aşterne o foiţă de celofan sau de pergament, pentru a feri suprafaţa de a veni în atingere directă cu aerul.

Bulionul-pastă trebuie neapărat păstrat la rece.

Bulion uscat în foi (ca pistilul). Acest bulion se prepară pe alocuri mai ales la sate, dar nu este

recomandabil. Din cauza uscării prea mari, el îşi pierde nu numai gustul şi culoarea, dar şi valoarea nutritivă.

Sos picant în loc de muştar (Katchup). Se poate prepara atît din pătlăgelele roşii proaspete cît şi din bulion.

La 4 kg de roşii bine coapte, fierte, strecurate şi scăzute, se adaugă cîte două linguri de piper negru, boia de ardei iute bine măcinat, sare şi rădăcină de ţelină fiartă şi trecută prin sită (se poate înlocui cu frunze de ţelină tînără curăţate de cotoare). Se mai pot adăuga şi frunze de tarhon; de asemenea, se adaugă oţet de vin, după plac.

Se fierbe totul împreună pînă cînd sosul devine de grosimea smîntînii. Apoi, se toarnă fierbinte în sticle mici, dar groase, încălzite în cuptor pe un grătar de lemn sau pe cărămidă. Sticlele se astupă bine şi se sterilizează ca şi bulionul:

— sticlele de 1/4 l . . . . . 15 min
— sticlele de 1/2 l . . . . . 20 min
— sticlele de 1 l . . . . . 30 min

Pătlăgele roşii în bulion. Se aleg pătlăgele roşii foarte mici, rotunde şi coapte, dar încă tari. Se spală şi se lasă să se zvînte pe o sită, apoi se în-

ţeapă de mai multe ori, cu o scobitoare groasă, ca să nu plesnească în timp ce fierb.

Se aşază în borcane şi se acoperă cu zeamă fierbinte de pătlăgele roşii, fiartă şi dată prin sită. Se adaugă o linguriţă de sare la un borcan de 1 l şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . . 50 min
— borcanele de 1 l . . . . . 75 min

Pătlăgele roşii felii (pentru supe şi sosuri). Se pun în sticle obişnuite de 1 l pătlăgele roşii tăiate lung, în felii. Pătlăgelele trebuie să fie foarte proaspete, coapte, dar încă tari. În fiecare sticlă se pun şi doi ardei graşi, tăiaţi subţire de tot, foi de ţelină tocate, frunze de pătrunjel verde şi zeama scursă de la roşii.

Ca să nu rămînă băşici de aer între roşii, pe măsură ce se introduc legumele în sticlă, se bate sticla de palmă. Sticla se umple numai pînă unde începe gîtul şi apoi se sterilizează :

— sticlele de ½ l . . . . . 50 min
— sticlele de 1 l . . . . . 75 min

Bame în bulion. Se aleg bame mici şi tinere, se curăţă de codiţe şi se pun să stea o oră în zeamă de pătlăgele roşii, fiartă şi strecurată prin sită, în

care s-a adăugat puţină sare. Se scot apoi din zeamă şi se lasă pe o sită ca să se scurgă bine.

Se aşază în borcane, fără să fie îndesate ; se toarnă peste ele altă zeamă de pătlăgele roşii, fierbinte, cu puţină sare, deoarece prima zeamă a devenit cleioasă din cauza bamelor. Pentru ca bamele să nu fie cleioase, în loc de a se ţine în zeamă de roşii, se pot spăla cu oţet şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Ghiveci în bulion. Se conservă sub formă de ghiveci numai legumele care nu se găsesc iarna în stare proaspătă, restul se adaugă atunci cînd se găteşte ghiveciul. Legumele se pot combina după plac. Obişnuit, se pun următoarele legume :

— *pătlăgele vinete tinere* cu seminţele mici. Se curăţă, se spală, se taie în felii rotunde, groase de ½ cm, se sărează şi se lasă să se scurgă timp de o oră ; apoi se storc bine sau se aşază de-a dreptul pe plita caldă şi se rumenesc pe amîndouă părţile, ca să devină mai gustoase şi mai moi ;

— *bame tinere*, curăţate, care au fost ţinute în zeamă de roşii timp de o oră (scurse bine de zeama devenită cleioasă) ;

— *fasole tînără,* care a fost spălată, curățată, pusă în coșuri de răchită albă (cojită) și scufundată timp de 5—15 min în apă clocotită cu sare (10 g la 1 l apă) și apoi scursă bine ;

— *ardei grași,* care au fost în prealabil spălați, curățați de semințele și de vinele iuți din interior, apoi tăiați în inele sau în bucăți și opăriți ;

— *dovlecei tineri* tăiați în bucăți ;

— *conopidă opărită* fără sare și desfăcută în bucăți ;

— *pătlăgele roșii,* mici și tari, spălate și zvîntate.

După plac, pot lipsi sau pot fi înlocuite o parte din legumele arătate.

Se așază legumele în borcan, cîte un rînd din fiecare fel, pînă se umple borcanul. Deasupra, în fiecare borcan, se pun cîte două pătlăgele roșii, mici.

Printre legume se așază frunze de tarhon și de țelină.

Se acoperă legumele cu zeamă fierbinte de pătlăgele roșii fierte și trecute prin sită.

Se adaugă o linguriță de sare (la borcanul de 1 l), se închide borcanul ca de obicei și se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . 75 min (la 100°C)
— borcanele de 1 l . . 110 min (la 100°C)

Ardei pentru umplut. Se aleg ardei nu prea mari, se taie în jurul codiței și se scot semințele și vinele din interior. Se spală apoi ardeii și se opăresc timp de 5 min în apă clocotită. Se scot pe o sită și se răcesc cu apă rece. După ce s-au scurs bine, se așază ardeii în borcane, puși unul în altul (ca să ocupe loc mai puțin), cu gura în sus ca să poată pătrunde lichidul bine în ei. Deasupra se toarnă bulion de pătlăgele roșii

Se închid bine borcanele și se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . . 90 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Salată de ardei (copți) în bulion. Se coc ardei grași, se curăță și se desfac cu mîna în fîșii. Se introduc ardeii, cu ajutorul unui bețișor, în sticle pregătite ca pentru conserve. Se acoperă ardeii cu un bulion de pătlăgele roșii, proaspăt făcut, se sărează după plac, se închid sticlele cu intestine uscate de vită și se fierbe salata, pentru sterilizare, ca și ardeii pentru umplut.

Pătlăgele vinete pentru musaca. Se aleg vinete tinere dar coapte (fără să fie veștede). Se curăță de pielița vînătă, se taie în felii subțiri, se pun direct pe plita caldă și se rumenesc pînă devin aurii pe

amîndouă părţile. Se aşază în borcane, se acoperă imediat cu bulion de roşii fierbinte, proaspăt preparat. Pentru cantităţi mai mari de vinete, acestea se taie în felii subţiri, se sărează, se lasă să stea o oră, se storc, apoi se opăresc şi se pun în borcane, se acoperă cu un bulion cald de roşii, proaspăt preparat, adăugîndu-se o linguriţă de sare la un borcan de 1 l. Se închid borcanele repede, pentru ca vinetele să vină cît mai puţin în contact cu aerul şi se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Bulion de ardei graşi roşii sau de gogoşari. Ardeii dulci roşii sînt un concentrat natural de vitamină. Conţin vitamina C în cantitate de 5—6 ori mai mare decît lămîile (250—300 mg vitamina C în 100 g ardei).

Se aleg ardei sănătoşi, ajunşi la coacere completă (de culoare roşie închisă) şi proaspăt culeşi. Se spală, apoi se îndepărtează codiţele împreună cu seminţele. Ardeii sau gogoşarii se fierb şi se freacă pe sită pentru a-i strecura. Terciul rămas se pune din nou la fiert pentru a se îngroşa, ca magiunul. Pentru prepararea unui bulion de ardei mai gros

(compact) este mai bine ca ardeii să se coacă în loc să se fiarbă. În acest fel, apa din ei se evaporă mai repede. Bulionul astfel preparat este şi mult mai gustos decît cel de ardei fierţi şi nu cere muncă în plus, deoarece ardeii nu se cojesc cu mîna, ci se trec prin sită. Sarea se pune aproape de sfîrşitul fierberii. Ca şi bulionul de pătlăgele roşii, bulionul de ardei sau de gogoşari, bine scăzut, se păstrează în borcane.

Pentru bulion se mai poate folosi şi carnea ardeilor rămasă după recoltarea seminţelor, cu condiţia ca ea să fie proaspătă, adică înainte de a începe să se strice.

Conserve de legume prăjite în untdelemn

Legumele astfel conservate se pot consuma fără nici o altă pregătire, fiind oricînd la îndemînă şi gata de servit. În afară de aceasta, sînt foarte gustoase şi hrănitoare, iar la pregătirea lor nu se consumă mai mult untdelemn decît ar trebui pentru gătitul obişnuit.

Din această categorie de conserve fac parte ghiveciurile, legumele prăjite ca aperitiv, zacuştile de tot felul, salatele şi mai ales gustoasele legume umplute, prăjite şi cu sos de bulion.

Legume umplute cu rădăcinoase prăjite şi bulion

În acest fel se pot conserva pătlăgelele roşii, ardeii sau vinetele, umplute cu tocături de legume (morcovi, rădăcinoase albe, ceapă) prăjite în untdelemn, acoperite cu sos de roşii. Pregătirea lor constă în prepararea tocăturii şi a sosului de roşii cu care se umplu borcanele şi în sterilizarea pentru conservare.

Pentru tocătură, se amestecă morcovi, rădăcinoase albe (păstîrnac, pătrunjel, ţelină), ceapă şi verdeaţă, tocate toate foarte mărunt şi prăjite în untdelemn, cu adaos de sare şi mirodenii. Untdelemnul trebuie să fie bine rafinat, de culoare deschisă şi plăcut la gust.

Cantităţi potrivite pentru umplutură sînt :

— tăiţei subţiri de morcovi prăjiţi în untdelemn 80% ;

— tăiţei subţiri de rădăcinoase albe prăjite în untdelemn (din care două părţi păstîrnac, o parte pătrunjel, ţelină, ceapă prăjită, verdeaţă — 20%).

Sarea şi mirodeniile se adaugă ca la orice mîncare, după plac.

Pentru umplerea borcanelor se prepară un sos din bulion de roşii (60%), apă (30%), zahăr (5%), sare (3%), ardei iute sau piper după plac.

Ardei umpluţi

Pentru umplere se folosesc ardei graşi de culoare verde, de mărime potrivită şi proaspăt culeşi. Se înlătură toată partea cu seminţe a ardeilor, apoi se opăresc cu apă fierbinte, pentru a se muia şi pentru a se îndepărta în parte substanţa iute pe care o conţin. După răcire în apă rece, ardeii se umplu cu tocătură şi se aşază în borcane. Se acoperă apoi cu sos (compoziţia conservelor este de circa 25% ardei, 40% umplutură şi 35% sos).

După închidere, conservele se sterilizează la 112°C ; această temperatură se obţine adăugînd în

cazanul cu apă cîte o lingură de sare pentru fiecare litru de apă :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 115 min

Pătlăgele vinete umplute

Se aleg pentru conserve vinete tinere, proaspete, de mărime potrivită ca să încapă cîte două într-un borcan. După spălare, se face o tăietură în locul codiței, se scoate o parte din miezul cu semințe și se înlocuiește cu tocătură. Se așază vinetele în borcane și se acoperă cu sosul de roșii fierbinte. Se sterilizează ca și ardeii umpluți.

Pătlăgele roșii umplute

Pentru conservare se aleg roșii de mărime potrivită, complet coapte, netede, fără nici un fel de defect.

După ce roșiile au fost spălate, se face la locul codiței o tăietură adîncă și se înlătură, cu o linguriță, partea cu semințe ; în scobitura ce s-a format,

se introduce tocătura (zarzavaturile mărunțite și prăjite). După ce pătlăgelele umplute au fost așezate în borcane, se toarnă deasupra sosul fierbinte, se închid borcanele și se sterilizează prin fierbere :

— borcanele de ½ l . . 60 min (la 100°C)
— borcanele de 1 l . . 90 min (la 100°C)

Borcanele cuprind o treime roșii, o treime umplutură și o treime sos.

Ghiveci călugăresc I

Acest ghiveci se prepară din următorul amestec de legume :

— *pătlăgele vinete,* care se curăță de coajă, se taie în bucăți mai mici și se lasă timp de o jumătate de oră să stea cu puțină sare ca să se scurgă zeama din ele ; apoi se spală, se storc ușor și se prăjesc în untdelemn ;

— *morcov curățat,* spălat, tăiat în felioare și prăjit în untdelemn ;

— *ceapă* (mai multă), tăiată solzi și călită ;

— *fasole păstăi,* curățită, spălată, tăiată în bucăți și fiartă pînă se moaie ;

— *conopidă*, desfăcută în buchete mici şi opărită. Se poate înlocui la nevoie prin varză, de asemenea opărită ·

— *dovlecei*, raşi uşor de coajă, tăiaţi în felii şi opăriţi.

Legumele astfel pregătite se pun la foc, acoperite cu bulion de pătlăgele roşii. Se adaugă sarea necesară, piper sau ardei, foi de pătrunjel şi de tarhon sau ţelină, spălate şi tocate.

După ce ghiveciul a dat de cîteva ori în clocot, se pune cald în borcane, se leagă strîns şi se sterilizează imediat :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Ghiveci călugăresc II

Fiecare fel de legume se opăreşte în parte (fasole verde, vinete tăiate în felii, varză tăiată în felii şi conopidă). Dovleceii în floare, felioarele de morcov şi ardeii graşi se prăjesc în untdelemn. Se adaugă sare, foi de ţelină şi de pătrunjel. Se pune totul într-o tavă, se acoperă cu un bulion puţin

mai subţire decît smîntîna şi se ţine la cuptor timp de o jumătate de oră. Se introduce ghiveciul cald în borcane, se închid borcanele şi se sterilizează pînă cînd untdelemnul iese deasupra bulionului, adică :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Zacuscă

Zacusca se face din 12 vinete de mărime mijlocie, 6 ardei graşi şi 20 de gogoşari. Toate acestea se coc şi se curăţă. Vinetele se lasă să se scurgă de zeama lor amară. Se toacă bine totul, se rumeneşte 1 kg de ceapă cu două pahare de untdelemn. Se adaugă şi restul legumelor tocate peste vinete ; se sărează ; se acoperă cu bulion ; se lasă pe foc pînă scade toată apa şi apare numai untdelemnul. Se pune amestecul cald în borcănele mici care se închid ermetic şi se sterilizează :

— borcănelele de ¼ l . . . . . 75 min
— borcănelele de ½ l . . . . . 110 min

Zacuscă de legume tocate

Se prepară din vinete sau din dovlecei prăjiți în untdelemn și trecuți prin strecurătoare sau prin ciur. Morcovii și rădăcinoasele albe se mărunțesc (ceapa se taie în solzi subțiri), se prăjesc, apoi se trec toate, de asemenea, prin strecurătoare ; se amestecă apoi cu vinetele sau cu dovleceii. Se adaugă sare, zahăr, mirodenii, bulion de roșii și verdeață, ca pentru orice mîncare gustoasă.

Tocătura astfel preparată se introduce în borcane care se închid ermetic și se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Pătlăgele vinete împănate

Se opăresc vinetele cojite, se crestează în patru părți și se scurg.

Pentru umplutură se toacă morcov, țelină și ardei grași. Se prăjește în untdelemn întîi morcovul cu țelina, apoi se adaugă ardeii și eventual usturoi pisat. Se umplu vinetele, se așază în tavă, se acoperă cu un bulion nu prea gros și se țin la cuptor circa 20 min pînă scade toată apa. Se așază apoi vinetele în borcane și se sterilizează :

— borcanele de ½ l . . . . . 75 min
— borcanele de 1 l . . . . . 110 min

Aperitiv sterilizat în cuptor

Se prepară un bulion obișnuit, din 4 kg pătlăgele roșii cît mai proaspete. Se prăjesc (fără a le rumeni), cu o ceașcă de untdelemn, patru cepe mari tăiate, precum și 4 morcovi mari dați pe răzătoare cu găuri mari. Se toarnă deasupra bulionul și se fierbe totul bine, pînă cînd morcovii devin îndeajuns de moi. Cînd acest amestec este legat, se adaugă 15 ardei și 15 gogoșari copți, cojiți și tăiați în bucăți de un lat de deget. Se sărează puțin. Se pune amestecul fierbinte în borcane curățate cu leșie, opărite și încălzite în cuptor pînă devin fierbinți. În clipa în care s-a umplut borcanul cu aperitiv, se toarnă deasupra, de un deget, untdelemn clocotit. Se leagă borcanele strîns cu cîte două rînduri de celofan gros sau cu un singur rînd de intestine uscate de vită.

Salată de dovlecei și ardei copți (fără oțet)

Dovleceii tineri se curăță și li se îndepărtează miezul. Carnea rămasă se prăjește în untdelemn și apoi se toacă cu un cuțit care nu înnegrește (tocătorul de lemn pentru vinete).

Se adaugă ardei grași copți, cojiți și tocați mărunt. Se pun în sticle, se înfundă și se sterilizează:

— sticlele de ½ l . . . . . 60 min
— sticlele de 1 l . . . . . 90 min

Se servește la masă cu sare, piper, ceapă și untdelemn.

Ardei grași conservați cu ajutorul hreanului

Ardeii conservați în acest fel nu se deosebesc mult de ardeii proaspeți.

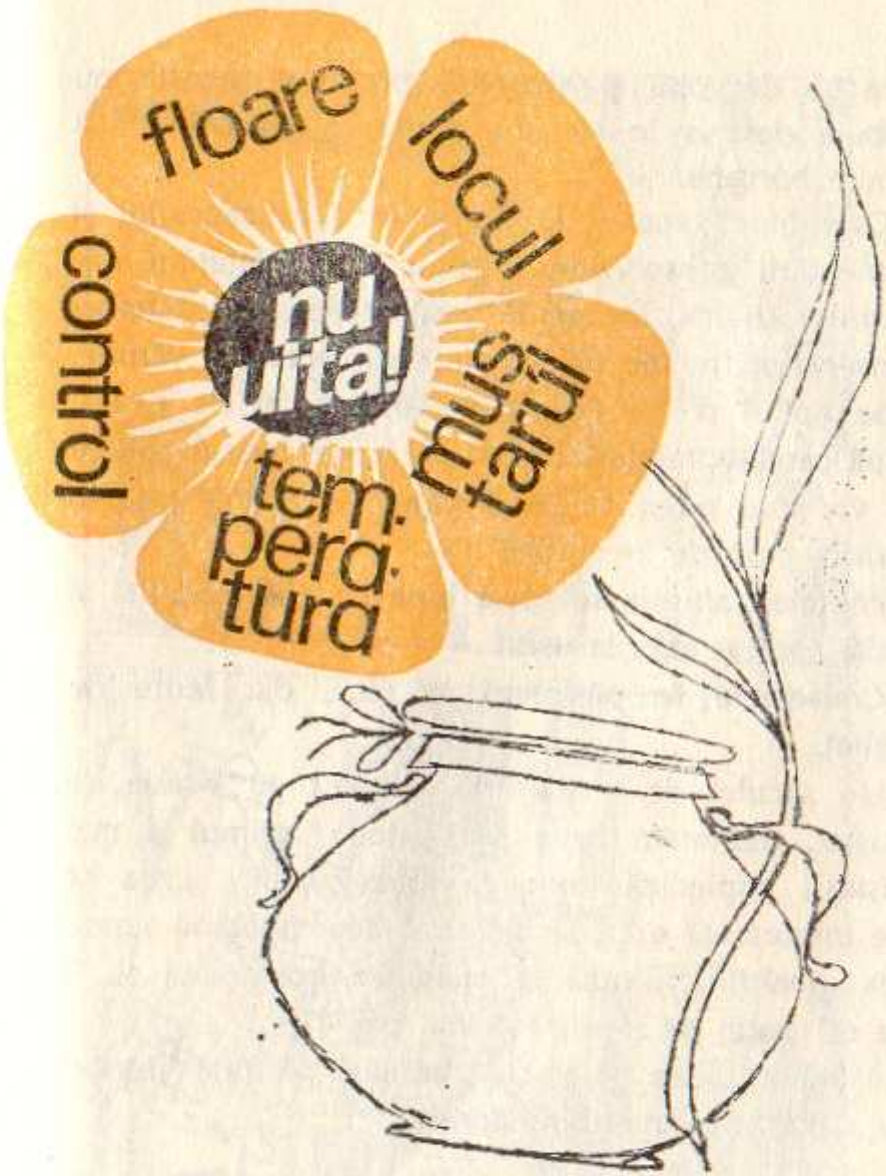
Se aleg ardei grași foarte proaspeți, din soiuri cărnoase și pe deplin dezvoltate. Culeși prea verzi, ardeii sînt amărui. Ardeii se spală, se scurg și se curăță ușor de cotoare și semințe, cu grijă ca să

nu crape. Borcanul în care vor fi puși trebuie să fie foarte bine spălat cu apă caldă și sodă, clătit, apoi opărit și zvîntat. Hreanul se curăță cu un cuțit inoxidabil (care nu se înnegrește); se taie în bucăți lungi de 4—5 cm — după mărimea ardeilor — de grosimea unui creion. Se introduc în fiecare ardei cîte patru bucăți de acest fel. Ardeii se așază imediat în borcan, cu gura în sus, fără să fie înghesuiți; ei trebuie să stea liberi în apa care se adaugă. Se umple borcanul cu ardei. Între timp se fierbe în clocot apă cu foarte puțină sare, pentru gust, și se toarnă fierbinte în borcan. Ca să nu plesnească, borcanul se așază pe patru lame de cuțit, iar apa clocotită se toarnă încet pînă acoperă ardeii. O dată umplut, borcanul se închide imediat cu pergament pregătit din vreme, umezit cu apă și puțin alcool. Se leagă cît mai repede, strîns de tot. Dacă apa a fost turnată clocotită și legătura s-a făcut imediat și foarte strîns, pergamentul se adîncește la mijloc, se lasă în jos; cu timpul el revine la loc. După răcire, borcanul se păstrează într-o cameră rece, uscată și foarte bine aerisită. Se obține un produs superior ardeilor conservați prin sterilizare.

Păstrarea și controlul conservelor

Pentru a fi păstrate un timp mai îndelungat, conservele trebuie preparate steril și menținute la fel. Lucrul nu e greu dacă se respectă cu stricteţe regulile indicate în decursul lucrării și pregătirea decurge corect.

Insă, cu toate precauţiile luate, este bine să se controleze din timp în timp dacă nu s-au ivit surprize. Acestea pot surveni, bunăoară, dacă a intrat aer la conserve sau din cauză că sfoara n-a fost îndeajuns de bine strînsă în jurul borcanului sau celofanul n-a fost de bună calitate și a avut pori sau intestinele de vită uscate, cu care au fost astupate borcanele, au avut vreo găurică. O dată cu aerul, pătrund în borcane spori de mucegai etc.,



care se dezvoltă și alterează produsul. Acesta nu trebuie deschis în cămară, pentru a nu contamina și alte borcane.

Ca mijloc general de prevenire a mucegaiului și fermentării conservelor, precum și a înlăturării mirosurilor străine, încăperile destinate pentru păstrarea conservelor trebuie din vreme dezinfectate și văruite.

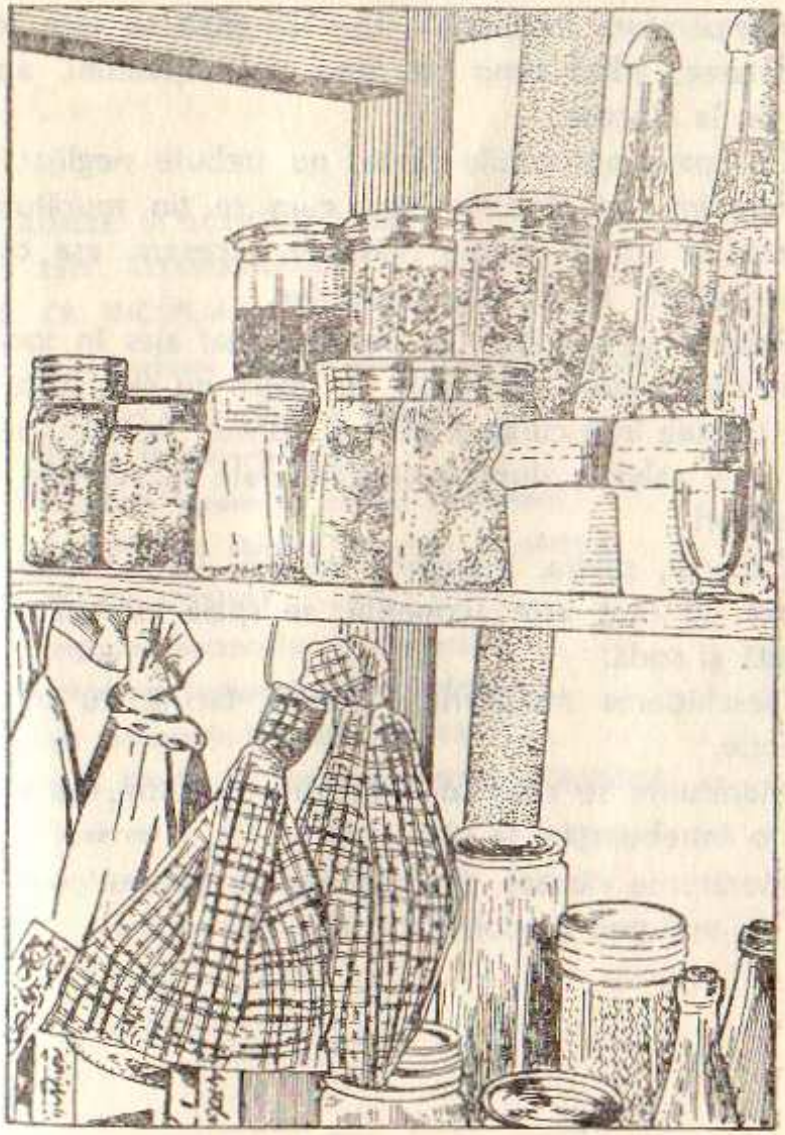
Se aplică o soluție de 5—10% sulfat de cupru, după care suprafețele tratate se acoperă cu o soluție de var stins proaspăt. După văruit, încăperile trebuie aerisite timp de 2—3 zile.

Polițele, rafturile se spală bine cu apă clocotită și sodă, apoi se pun la uscat.

Conservele se păstrează la rece, dar ferite de îngheț.

Un săculeț de pînză rară, umplut cu boabe de muștar, indiferent brun sau galben (primul e mai gustos), împiedică formarea mucegaiului ; ceea ce are importanță e ca săculețul să acopere bine suprafața murăturilor, pînă la marginea borcanului și să fie cel puțin de grosimea unui pai.

Murăturile, ca și varza, trebuie păstrate într-un loc răcoros, uscat și bine aerisit.



Temperatura încăperii : 15—17° pînă se face fermentarea, adică timp de vreo trei săptămîni, apoi se ţin la răcoare.

Cu toate precauţiile luate, nu trebuie neglijat să controlăm din cînd în cînd cum se ţin murăturile pentru a lua la nevoie măsurile necesare, aşa cum sînt indicate în reţetele respective.

Floarea pe murături se produce mai ales în toamnele călduroase. Murăturile cu floare nu sînt stricate, ele trebuie însă curăţate bine şi „drese" la timp, pentru a fi salvate, după indicaţiile date în reţetele de murături.

Capacul, piatra, marginea vasului, iar la varză şi pînza cu care este acoperită, se spală cu apă clocotită şi sodă.

Deschiderea murăturilor trebuie făcută cu multă atenţie.

Murăturile se scot cu o lingură de lemn, pe care nu o întrebuinţăm la gătit.

Murăturile rămase din cele scoase pentru consum nu se mai pun înapoi.

Cuprinsul

LEGUMELE ŞI LONGEVITATEA 4
CE ESTE CONSERVAREA ? 9
CU CE ÎNCEPEM ? 11
Cele necesare pentru pregătirea conservelor . . 11
Igiena – o condiţie a reuşitei 15
Atenţie la materia primă 16
Pregătirea legumelor pentru conservare 19
Vitaminele şi sărurile minerale în pericol . . . 22
...ŞI CU CE SFÎRŞIM ? 27
Umplerea borcanelor şi dezaerarea 27
Închiderea borcanelor şi a sticlelor 32
Trei metode la îndemîna noastră 35
SAREA ŞI OŢETUL – CELE MAI BUNE CONSERVE . . 43
Conserve în apă cu sare 44
Mazăre verde 44
Fasole verde, ţucără şi grasă 49
Dovlecei 52
Conopidă 53

Spanac 54
Pătlăgele roşii conservate întregi (în apă) . . 55
Pătlăgele roşii cojite 56
Ardei 58
Ţelină 59
Gulii 62
Morcovi 63
Tarhon 64
Porumb zaharat 65
Sparanghel 67
Ciuperci comestibile 68
Murături în apă cu sare 71
Varză acră 77
Varză tocată murată 78
Varză roşie 80
Ardei umpluţi cu varză 81
Castraveţi 82
Pătlăgele verzi 86
Pepeni verzi 87
Murături asortate 87
Pătlăgele vinete 89
Pătlăgele vinete împănate 90
Foi de viţă 90

Mere 91
Ţelină 92
Conserve în oţet 92
Salată de ardei graşi roşii 94
Aperitiv din castraveţi, hrean şi arpagic . . . 95
Aperitiv de pătlăgele vinete şi gogoşari . . . 96
Salată de pătlăgele verzi 97
Salată de castraveţi verzi 97
Arpagic 98
Usturoi verde 99
Conserve de ciuperci marinate 100
Murături în oţet 101
Gogoşari în oţet 101
Gogoşari copţi 102
Ardei graşi copţi 102
Ardei pentru salată 102
Castraveciori mici (cornişoni) 103
Castraveţi cu arpagic, usturoi, hrean . . . 104
Castraveţi îngălbeniţi cu boabe de muştar . . 106
Conopidă marinată 107
Varză roşie 108
Sfeclă roşie coaptă 108
Sfeclă roşie fiartă 110

Pătlăgele vinete împănate 111
Salată de fasole păstăi 112
Legume asortate, marinate 113
Aperitiv din legume asortate 115
CÎTEVA CUVINTE DESPRE USCAREA LEGUMELOR . . 117
ŞI ALTE REŢETE 119
Bulion şi conserve în bulion 120
Conserve de legume prăjite în untdelemn . . . 131
Legume umplute cu rădăcinoase prăjite şi bulion 132
Ardei umpluţi 133
Pătlăgele vinete umplute 134
Pătlăgele roşii umplute 134
Ghiveci călugăresc I 135
Ghiveci călugăresc II 136
Zacuscă 137
Zacuscă din legume tocate 138
Pătlăgele vinete împănate 138
Aperitiv sterilizat în cuptor 139
Salată de dovlecei şi ardei copţi (fără oţet) . . 140
Ardei graşi conservaţi cu ajutorul hreanului . . 140
PĂSTRAREA ŞI CONTROLUL CONSERVELOR 142

În colecţia

CALEIDOSCOP

AU MAI APĂRUT:

- CURIOZITĂŢI DIN VIAŢA ANIMALELOR
- MUSAFIRII NEPOFTIŢI — INSECTELE DIN GOSPODĂRIE
- CURA DE APE MINERALE ŞI BĂILE MEDICAMENTOASE LA DOMICILIU
- MÎINE AVEM INVITAŢI

Completaţi-vă colecţia „Caleidoscop" cu numerele care vă lipsesc. Fiecare număr cuprinde sfaturi şi îndrumări practice pentru activitatea dumneavoastră cotidiană.

Tiparul executat sub comanda
nr. 3100
la Intreprinderea Poligrafică
„13 Decembrie 1918",
Str. Grigore Alexandrescu nr. 89—97,
București,
Republica Socialistă România